愛は勝つ!
女子プロ食卓物語
Kitchen Fighter
キッチン・ファイター
監修／小林安菜子
作画／土屋友郎
原作／はらまさお
ACTION COMICS

愛は勝つ! 女子プロ食卓物語

Kitchen Fighter
キッチン・ファイター

監修／小林安菜子
作画／土屋友郎
原作／はらまさお

ACTION COMICS

AC
キッチン・ファイター
原作／はらまさお
作画／土屋友郎

双葉社

9784575827262

1929979006006

ISBN4-575-82726-6
C9979 ¥600E
雑誌50158-67
定価：本体600円＋税

キムチ入りチヂミ

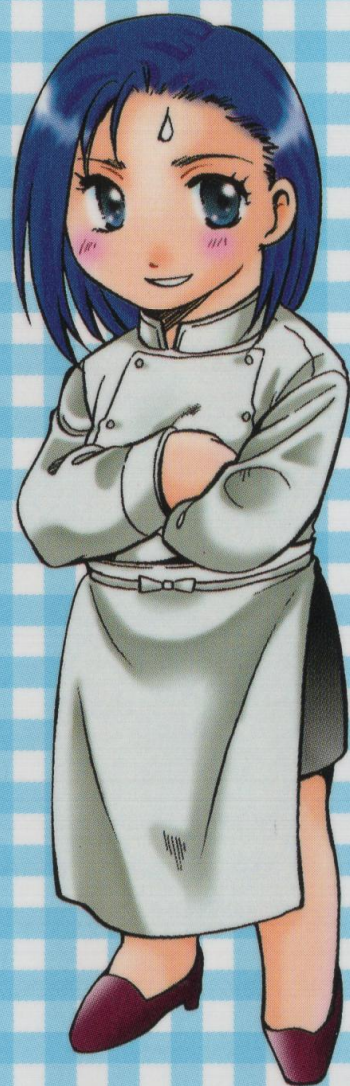
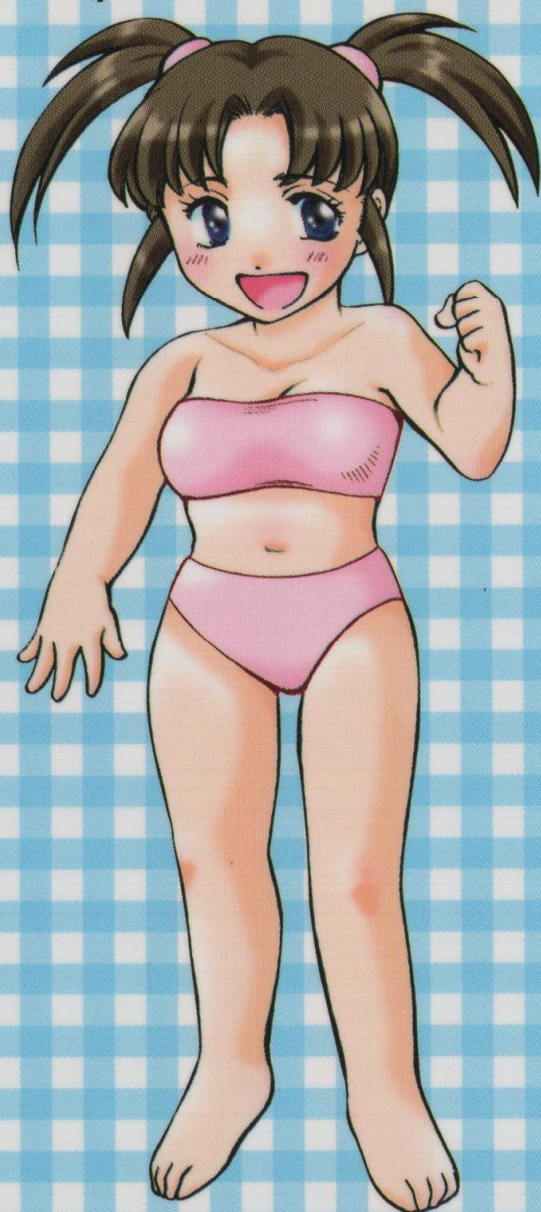
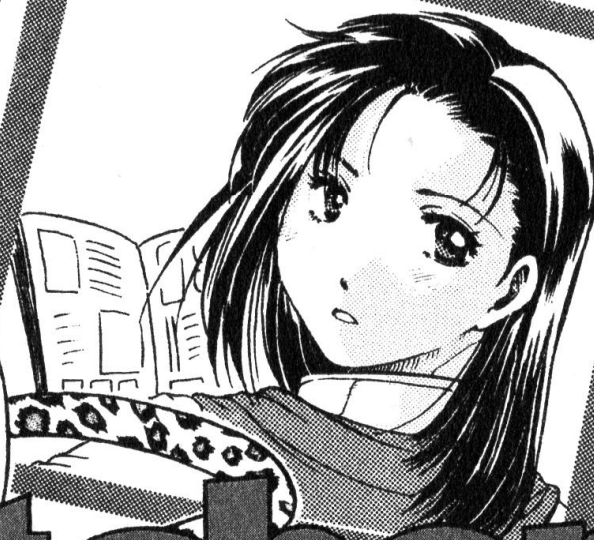
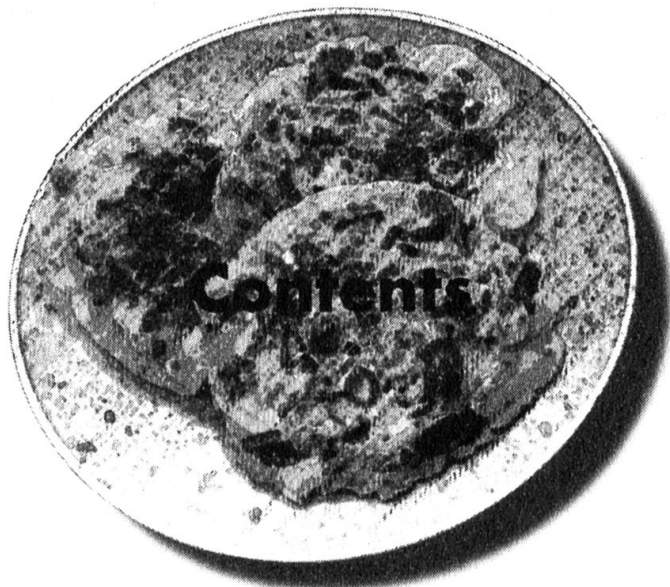
材料（4人分）
- キムチ………50g
- 豚薄切り肉…50g
- ネギ…………適量

（タネ）
- 小麦粉………3/4カップ
- かたくり粉…小さじ2
- 溶き卵………大さじ2
- 水……………1/2カップ
- 塩……………ひとつまみ
- ごま油………適量

少し水気を取ったキムチ、わけぎ、豚肉を3～4cmに切る

2の上に1を並べ、タネの周囲が乾いてきたら、裏返して焼く

フライパンにごま油をひき、大さじ2杯くらいのタネを直径6～7cmに薄くのばす

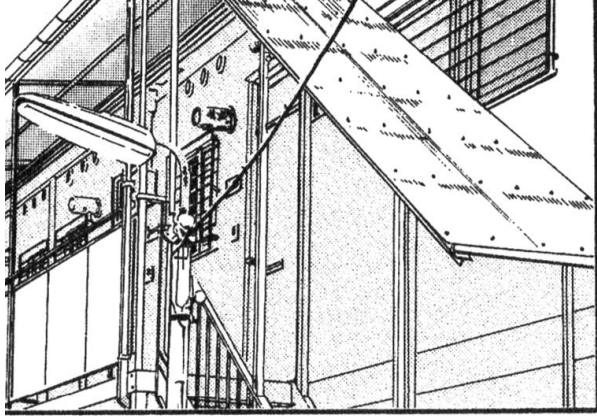
キムチ入りチヂミの完成！

ACTION COMICS
監修／小林安莱子
作画／土屋友郎
原作／はら まさお
Kitchen Fighter
キッチン・ファイター

Contents 4

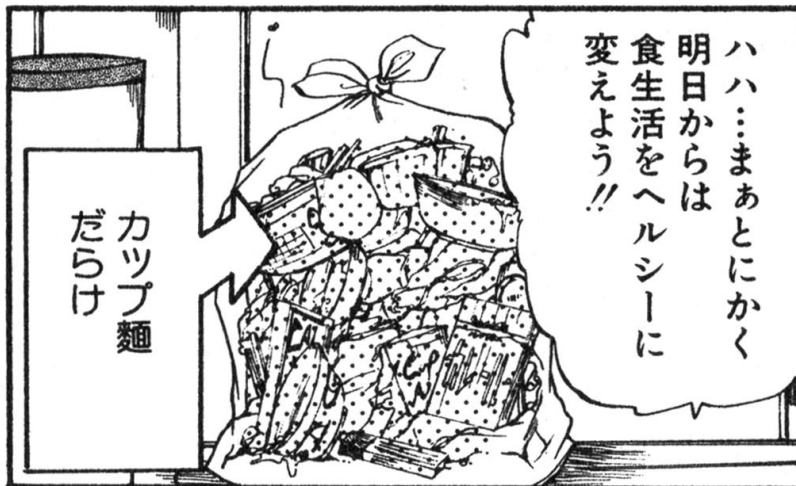
ROUND
1
大豆を食べて元気になろう!

某県民体育館
2001
Lady Bird
凱旋上陸！
7/18 wed
只今人気上昇中の女子プロレス団体「レディーバード」がこの会場にやってまいりました
まもなくメインイベントが始まろうとしております
人気の原動力となっているアイドルレスラーの「星野桃子」ですが
実力はイマイチですが可愛らしいルックスなどにより熱心なファンの心をつかんでいます!!

プロレスラー
コブラ藤原
容赦しないよ
桃子っ!!
星野 桃子(22)
あぅ〜〜〜
どーしよー…
ガ
うおりゃー!!
試合開始の
ゴングが
鳴りました—!!
コブラ藤原が
いきなり襲いかかったー!!
わぎゃ!?
ばりぁ
そのまま叩きつけ
フォール!!
ばんっ
ばんっ
ばんっ
あた…た
きゃうっ

なんだよ桃子っ!! 今日の試合はっ!
あんなに簡単に負けたら お客さん どっちらけじゃないかっ!
レディーバード
選手控え室
スイマセン〜 体調悪くて…

プロレスラーは体が資本だよ!?
そんなもんばっか食べてどうするんだい!?
ひー
もっとプロの自覚持ちなさい!!
ただいまぁ…
ぎゅっ
ハイ〜〜…
あ 桃子おかえりーー
桃子の夫
星野 星矢(27)
ポチくぅーん!!
だきっ
どきっ
わっ!? ど どうしたの!?
先輩に怒られちゃったの〜!!
プロ失格だってー
えっえっ

先輩の言う事も
もっともだよ
ウチはレトルト食品の
食べ過ぎだ
今夜の夕飯
前から体に
良くないなーとは
思ってたんだけど
だって 私
料理苦手
なんだもん!!
ばんっ!

ポチくんも
好きだって言ってた
じゃない
レトルト食品

ハハ…まぁとにかく
明日からは
食生活をヘルシーに
変えよう!!
カップ麺
だらけ

あのさ…いい加減
その「ポチくん」ってのは
やめないか…?
犬じゃないんだから
「星矢」だから
「星くん」なの!!

そんな事言うなら
ポチくんが
作ってよ
え?
俺がっ?
ガタッ!

だってポチくん
仕事あまりないから
ヒマじゃない
たじっ

家計だって
私が支えてるんだしー
そのくらいしてくれても
バチ当たらないと
思うけど？
それを言われると
ツライ…
あまり売れない童話作家
何でアタシがアンタの
奥さんのために料理
教えなきゃいけないのよ!?
そう言わずに
頼むよー・・・
昔のよしみでさ
よく言うわ！
アタシの事
フッといて！
レストランシェフ
宗像 麻子(27)
あれは
フッたんじゃ
ないよー!!
わーん

キミが5年間も
フランスに修行に行くって
言うからそんなには
待てないって言った
だけだよー
で その間に
結婚したって訳ね
奥サンと…

自分だってむこうで
フランス人シェフと
結婚したんじゃないか!
ギクッ
そ…そうだった
かしら?

まぁいいわ…で
どんな料理を作って
あげたいのよ?
それが…便秘に
悩んでるらしいんだ

なら…
食物繊維を
とらなきゃダメね
食物繊維?
そ 食べ物の中で
人間の消化酵素では
消化できないものを
食物繊維というの
これをたくさん
採ると おなかの
調子も良くなるし
便秘にも
ならないのよ
NATTO
50g/4.8g
OKARA
50g/4.7g
POTATO CHIPS
PoTaTo CHIP
90g/3.1g
SI-TAKE
食物繊維の多い食物

さすがシェフ栄養学にも詳しいんだね
まね♡
あとできればなるべく安いものにして欲しいんだよ…
それに俺料理苦手だから簡単に作れるともっと嬉しいんだけど…
くどくど
くどくど
くどくど
………
人当たりはイイくせに図々しい所はちっとも変わってないわねー…

楽しみだナ♡
今日は何作ってくれるの？
トントン
今日の主役はこれさ
納豆？
ああ 豆類ってのは食物繊維をタップリ含んでるから便秘に効くらしいんだよ
その中で特に食物繊維が多いのが納豆なんだ
そもそも大豆ってとっても健康に良い食べ物なんだよ
じゃっ
へーそうなんだー
ガンの予防に効果がある事は実証済みだし食物繊維が血液中の悪玉コレステロールを減らし血液をさらさらにしてくれる
また食物繊維は胃に膜を作ってゆっくり糖分を吸収するようにしてくれるから血糖値だって安定するんだ！
にゅる にゅる

大豆って
凄いのね!!
ん？という事は
毎日豆腐を食べ
ればいいいって事？
ところが大豆の食物繊維
ってのは主に皮に含まれ
てるんだよ
だから納豆や
このおからを
食べるのが重要
なんだ
じゅ〜
おからなんて
おいしいのぉ？
ふふっ
出来た！
今日の晩ごはんは
納豆とおからを使った
チャーハンです！
ジャッ
一皿で栄養満点！
しかも材料費が
ムチャクチャ安上がり
という
ばん
名付けて
「スーパー
納豆チャーハン」
だ！

大豆のいいとこ取りならこの一皿！

スーパー納豆チャーハン

☆材料☆（2人分）

- ●納豆　2パック
- ●おから　100g
- ●しいたけ　3個
- ●ネギ　1/2本
- ●たまご　2個
- ●ご飯　茶碗3杯分
- ●醤油　小さじ2
- ●ガラスープ　1/2カップ
- ●みりん　小さじ1
- ●トウバンジャン　小さじ1
- ●塩　小さじ1
- ●旨味調味料　少々
- ●胡椒　少々
- ●ゴマ油　少々

☆下準備☆

- ・納豆はざるで水洗いし、水気をよくきっておく
- ・ネギ、しいたけは細かく切る
- ・たまごを溶いておく
- ・ガラスープに醤油、みりんを混ぜておく

START!

1 フライパンに油をひきネギ、トウバンジャンを炒め、おからとしいたけを加える

2 ガラスープと醤油・みりんを加え、炒める

3 いったん器にあける

4 再びフライパンに油をひき、十分熱くなった所でたまごを入れ、すぐにご飯を入れて混ぜる

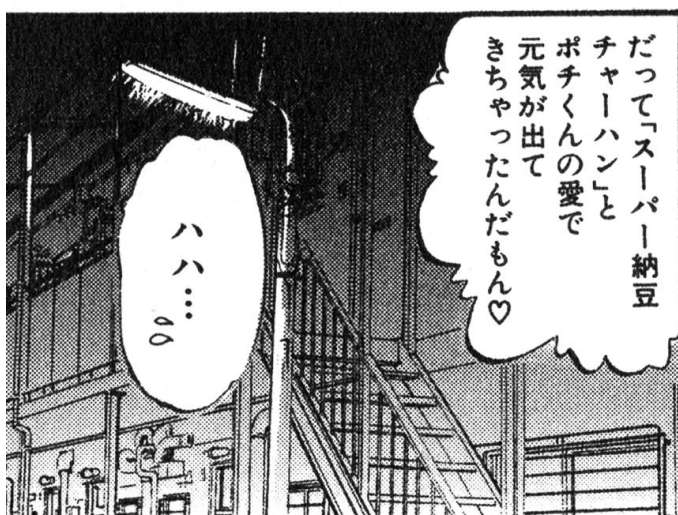
たまごは一気に!!

まんべんなく全体が黄色になるように

物足りない人はチャーシューやベーコンを加えてね

5 ③と納豆を加えてよくあおり塩、胡椒、旨味調味料で味つけ、最後にゴマ油を入れてよく混ぜる

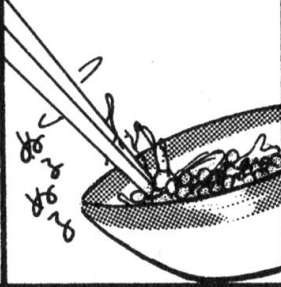
おいしい！
ポチくん料理上手
だったんだね！
これ自分で
考えたの？
ギクッ
ま まあね…
そーなんだァ…
ポチくん
・・・
しようか？
ぷにゃ
ぷにゃ
えっ
今!?
くい
だきっ
わっ!?
だって「スーパー納豆
チャーハン」と
ポチくんの愛で
元気が出て
きちゃったんだもん♡
ハハ…

MIHIRA SANPEI
Fight!
ワァァァ
翌日
お今日はスッキリした顔してるじゃないか
昨日みたいなふがいない戦いをしたら容赦しないよッ！
ビビシッ!!
昨日の私とは違います!!
今朝だってポチくん特製「納豆トースト」を食べてきたんだから♡

ミスマッチのようでとても美味しい！

納豆トースト

☆材料☆（2枚分）

- ●納豆　1パック
- ●大葉　3～4枚
- ●とろけるチーズ　適量
- ●食パン　2枚
- ●にんにく（すったもの）　1/2片
- ●マヨネーズ　大さじ4
- ●からし　小さじ1/2
- ●バター　適量
- ●醤油　小さじ1

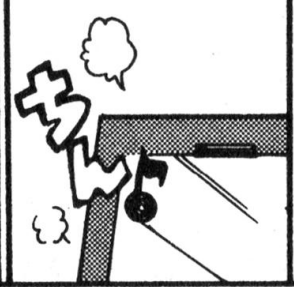
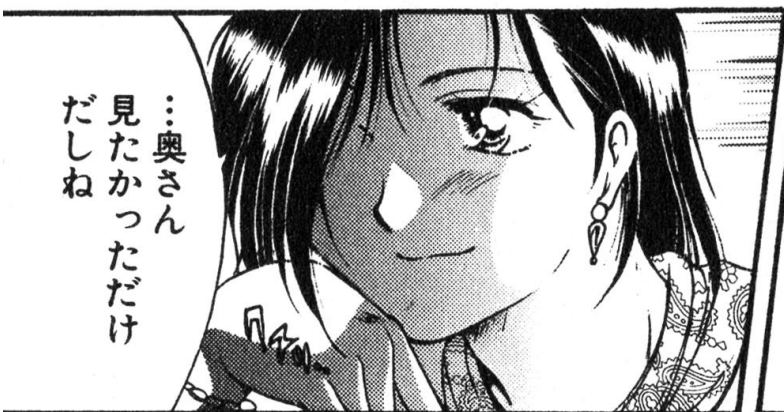
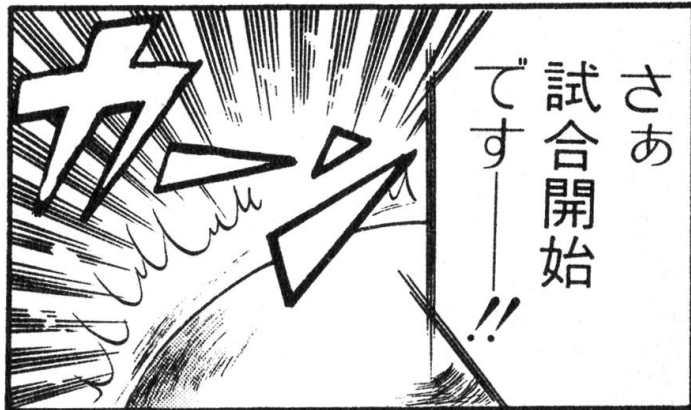
1. 大葉は洗ってから水気をふき取り、みじん切りにする
2. ボールに納豆、大葉、にんにく、醤油、からし、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる
3. パンにバターを塗り②をのせてとろけるチーズを上にかける
4. トースターで4～5分焼く

ク

大丈夫かなぁ桃子…
調子に乗って朝まで
しちゃったからなぁ

疲れてなきゃ
いいけど…

よっ!

ガチャ

麻子!!
どうして
ここに?

何か 心配に
なっちゃってねー

マイズよ 桃子ってば
メチャクチャやきもち
焼きなんだ…
こんな所見られたら…

大丈夫よ
すぐ帰るから

…奥さん
見たかっただけ
だしね

ポチくんたら
どこで見てるの
かしら…？
!?
何 よそ見
してるんだい？
ガッ
しっ
あぎゃっ!?
アーッ!!
女の人と
しゃべってる!!
うわっ
見つかったたっ!!
だーっ!?
ひゅっ
1!
2!
……
3ー!!
…ヤバイ
カンカン
カンカーン!

その女性(ひと)は誰なのよぉっ!!
浮気は許さないから――っ!!

だだだだ

違うんだ桃子っ!!
誤解だ
誤解なんだ――っ!!

奥さんとっても強そうね…

ROUND
2
夏バテを乗り切ろう♪!

九州N市
某市民体育館
Rady Bird
九州大会！
あーか
コーナー！
星野桃子
選手ーーっ！
…はぁーっ
何だよ桃子っ
その辛気臭い
顔はッ
ばしっ
…あり？
長かった遠征も今日で
終わりなんだから
気張って行きなッ！

はぁーーーい…
対戦相手
本城つかさ
ニヤ
…とは言っても
夏バテしちゃってて
力 出ないのよね…
スキありっ!
ガッ!
わっ!?
わわっ

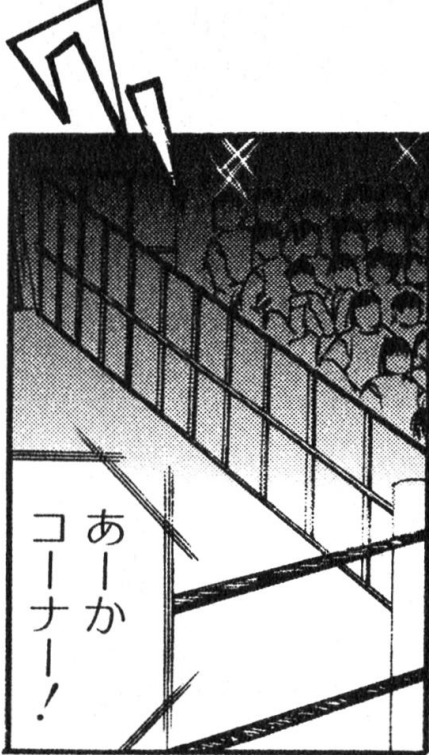
本城選手の技が
ガッチリ決まったーっ!!

ギリ ギリ

あいたたたたーーーっ!!

わーっ
ギブアップ
ギブアップー!!

カンカンカン

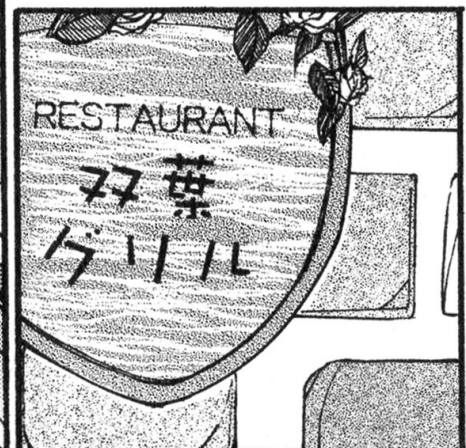
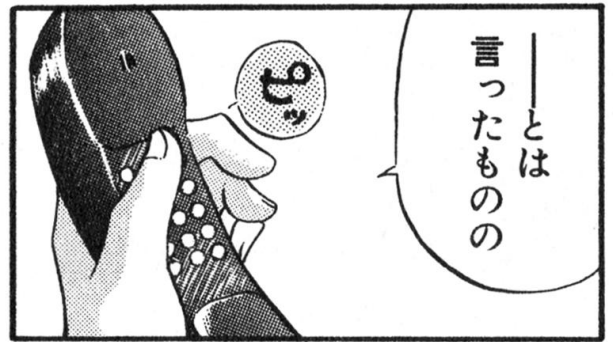
…ダメだ
こりゃ…

夏バテ
だって？
東京
星野家

うん 暑いから
冷たいものばかり
食べてたら
調子悪くなっちゃったの
みーんみんみ

何だか疲れ
やすいんだァ…
行くよ！

でね！
これから東京に
帰るから 何か
元気の出る晩ごはん
作っといて♥
お願ーーい♥

わ わかったよ
何か作っておくよ

もちろん
俺も愛してるさー
……じゃ

ピッ
——とは言ったものの
夏バテに効く料理ねぇ…？
…………
やーめた！考えたって俺に解るわけないもんねーーー！
ギじしっ
——となると…
行き先はあそこしかないな…
NATSUZAKAYA
RESTAURANT
双葉グリル
えーーっ!!
またアタシがあなたの奥さんの食事 考えるのォ!?

そこを
何とかっ!

ぱんっ

まったく…

夏バテに効く
料理さ!

…で?
どんな料理
考えればいいのよ

それにあと一時間で
帰ってくるから
手早く作れるものが
いいな

おーっさすが
麻子様♥

あ なら
カレーがいいかもね

そりゃいいや
僕も桃子もカレー
大好きなんだ！

？

がしっ！

さ 早く！

だだだっ

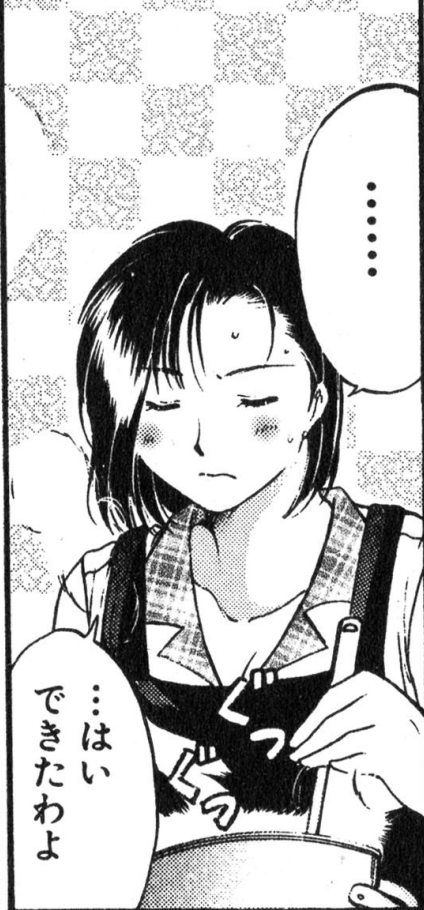
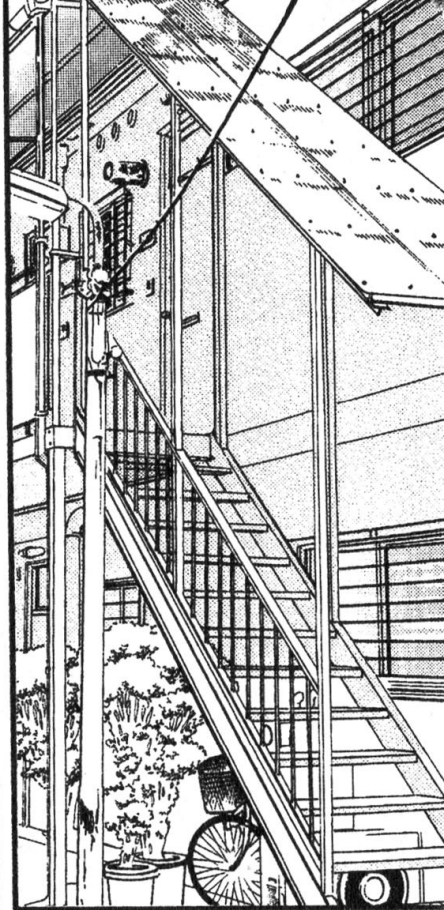
ちょっと!?
どこ連れて
行く気よ!?

にっ

家に来て
手伝ってよ！
すぐそこなんだ！

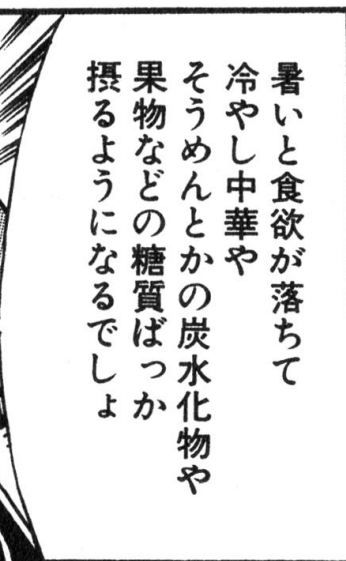
………

どーしてあなたって
そう勝手なの!!
昔からちっとも
変わってないわね!!

麻子も頼まれたら
イヤって言えない性格
変わってないよね♡

……
…はい
できたわよ

夏バテによく効く
特製グリーンカレー
わっ
うまそー♡

ビール
もらうわよ！
あ ハイハイ
どーぞ

ポコポコ
でも何でこれが
夏バテに
効くの？

暑いと食欲が落ちて
冷やし中華や
そうめんとかの炭水化物や
果物などの糖質ばっか
摂るようになるでしょ
すると
ビタミンB群が
不足するの――
だからよ

人間は
糖質や炭水化物を
燃やしてエネルギーを
作るんだけど
この燃焼に必要なのが
緑色野菜やレバー・きのこ
などに含まれる
ビタミンB群
ってわけ

つまり夏は
ビタミンB群が不足して
体内にエネルギーが
作られなくなる
って事か！

ま
そういう事
トン
あっ！もう
こんな時間!?
ガタッ

もうじき
ヤキモチ焼きの奥さん
帰ってくるんでしょ？
私帰るわね！
ああ
ありがとうな

恩にきるよー！
パタン

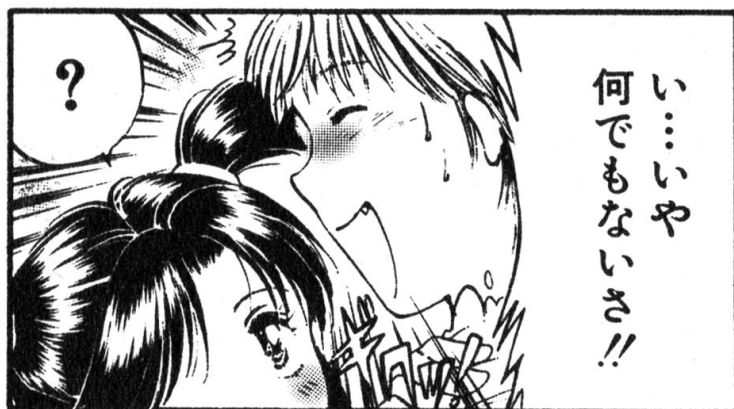
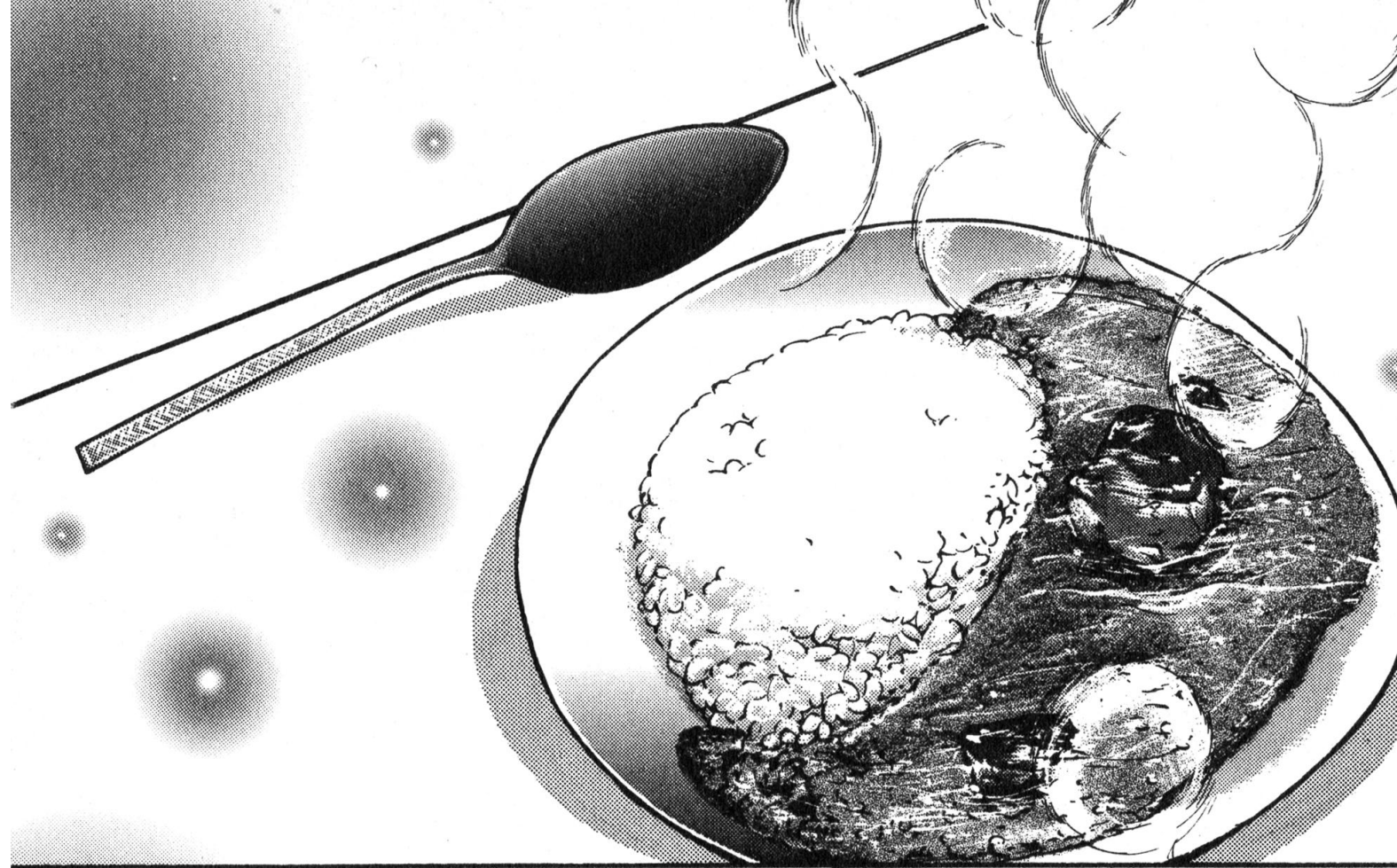
ガチャッ
ばふっ
ポチくーん ただいまーっ!!
わっ!?

は―――っ… あぶない所だった…
はー…
何の話?

い…いや 何でもないさ!!
?

ああ カレーだよ
わーい! 桃子 カレー大好きィ!

それより お腹すいたァ 何作って くれたの?
てく てく
ドキ ドキ

わっ
このカレー
緑色だァ！

夏に不可欠な
栄養素である
ビタミンB群が豊富な
ホウレン草とアボガドが
たっぷり入ってるからね
それに市販のルーを
使わずカレー粉から
作ったんだよ

へーっ本格的
じゃない！
どうやって
作ったの？
それが結構
簡単なんだよ

夏バテも スカッと解消！

元気が出る インド風グリーンカレー

材料（２人分）

・ほうれん草	１束
・アボガド	１個（熟したもの）
・豚ひき肉	150g
・タマネギ	１個
・ニンニク	１かけ
・トマト水煮缶	1/2缶
・塩	適量
・カレー粉	小さじ２
・水	200cc＋適量

スパイス

クミン	小さじ1
ターメリック	小さじ1/2
ガラムマサラ	適量

準備

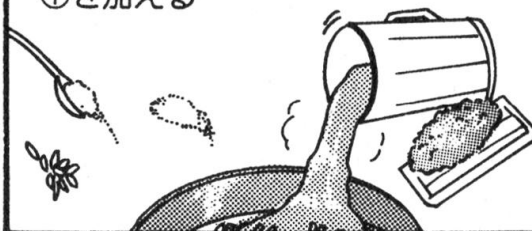
・ほうれん草は茹でて冷水に切り、水気をしっかり絞って、細かく切る。

・アボガドも小さく切る。

・ニンニク、タマネギをみじん切りにする。

1 水を適量加え、ほうれん草とアボガドをミキサーにかける

2 フライパンに油を熱し、ニンニク、タマネギを炒める

3 タマネギに色がついてきたら、豚ひき肉を入れて炒め、カレー粉、クミン、ターメリックを加え、①を加える

4 しばらく炒めたら、水200ccと水煮缶のトマトを加えて15分～20分煮る

5 仕上げに（あれば）ガラムマサラを加え、塩で味を調える

ありがとうポチくーん！愛してるよー♡

ハハ…ハ

だきっ♥

ン？

でれ〜

何なの？この口紅の付いた空き缶は――っ!!

バッ

!!

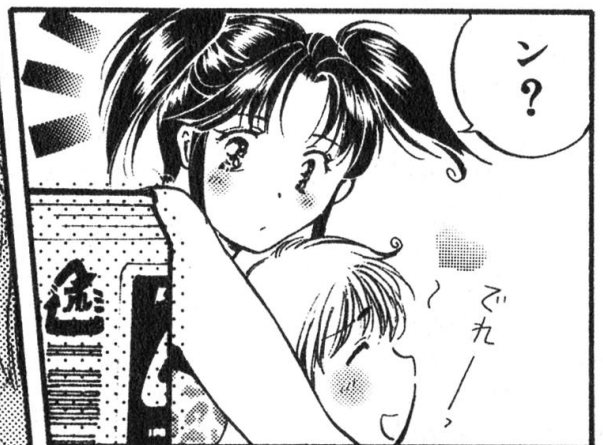
ガしっ!

私が留守の間に
女を連れ込んだ
でしょーっ!!

わーっ!!
誤解だってばー

のしっ

許さないーーっ!!

わーーっ!!

さぁ白状なさい!!
私達の部屋に
来たのは誰なの？

ギリギリ

ギリギリッ!

すごい力だな…

これなら次の試合はきっと勝てるよ…

ピクッ

ごまかすなーーっ!

めきめき

あーーっ!!

イテテーッ!
どこが
夏バテなんだよーー

ギュ

じたばた

カレーのおかげで
直ったのよっ!

これが本当の
キッチンファイター!?

グキッ

あ

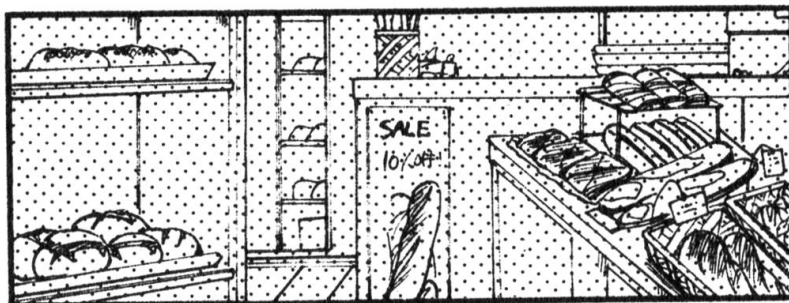
ROUND
3
風邪をひいたらネギを食べよう!
NEGI
BO-ZU
?

ほえ?
レディーバード
選手
控え室
アタシの不戦勝?
そーなんだよ…
対戦相手のつかさが
風邪で休みなんだわ…
そーですかぁ…
この間の借り
返そうと思ってたのに
なあ…
お知らせします
本日の第2試合は
本城つかさ選手の
棄権により
星野桃子選手の
不戦勝と
なりました——!!
ばっ!!
にゃはは…
複雑な
気分だにゃ…

ありがとうございましたー

ん？

あれは…

え？
ええ…
やっぱりそうか！
いつもお世話に
なってます！

いや…
こちらこそ…!?
ごほ
誰？ この人
ファンじゃなさそう
だけど…

ん？ お風邪ですか？
外出してて大丈夫
ですか？

ちょっと風邪を
こじらせたようで
家で休んでたん
ですけど…
ごほ…

パンはあまり
栄養ないですよ
それにカレーパンは
ちと刺激が強すぎる
んじゃないかなぁ…
そ…
そうかしら
さっ
ポロ
プロレスラーは体が
資本ですから
食事には注意
して下さいね

がちゃ
でも お腹が
空いちゃっ
たんで
カレーパン
¥120

もし良かったら僕が何か食事作りましょうか

家はここの近所ですか？

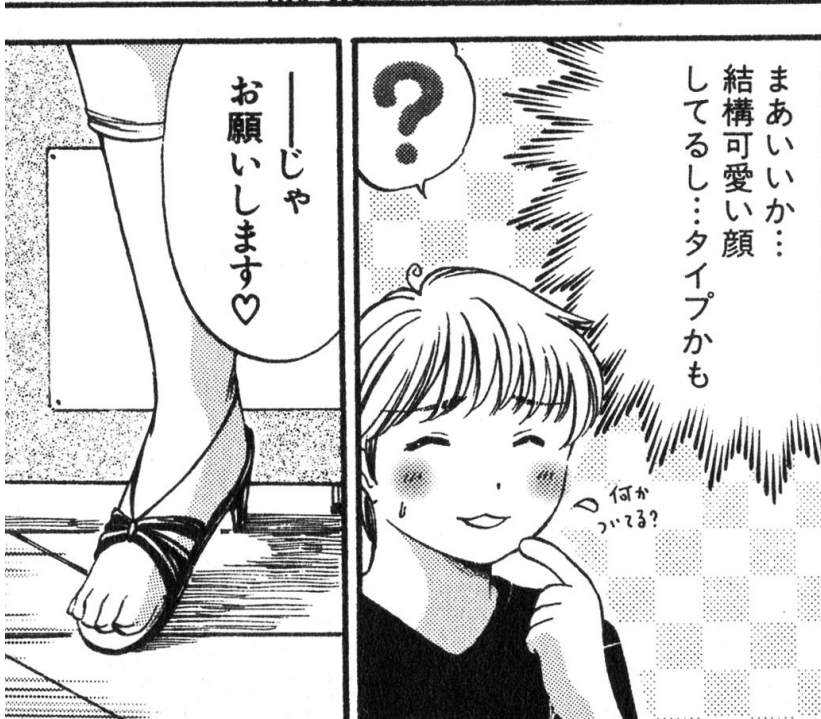
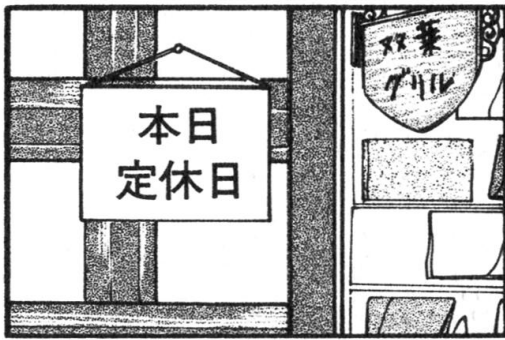
ハ ハイ…でもそんなご迷惑をおかけする訳には…

強引ねこの人…ウチに来て私を襲おうってのかしら

ずいっ

あ!! ボクに料理が作れるかどうか疑ってますね？

ウチはこの先のフラワーマンションの202号室ですから
オッケー！じゃあちょっと待っててね！
カランン
本日定休日
双葉グリル
あっちゃ――っ…休みかぁ
仕方ないなぁ…
ピ
ピ
ピ
プルルッ
プルルッ
…………
プルルッ
プルルッ
ピッ
プルルッ…
ピッ
…もしもし…？
あ 麻子様？星矢ですけどぉ…

あのねぇ…私
今日は休み
なんだけど…
そんな事
言わずにさ——♡
…で…
今日は一体
何を聞きたいの？
は一っ
あの——ちょっと
聞きたい事が
あるんですけど——…
あのね…
あ——！
おまたせ——
本当に来て
くれたんだ！

わっ!?
ちょっと!! 熱があるのに
そんな薄着してちゃ
ダメだってば!!
平気よ
あ…
ああ…
もー 今ドキの 若いモンはー
ちらっ
あ それより
早かったんですね
簡単に出来る
料理なんだ
どさっ
料理が少ないから
買い物はすぐに
終わったよ
使うのはたった
これだけなんだ
ガサ
ホワイトソース缶
と粉チーズ
たった
これだけなの?

そ 昔から風邪にはネギって言うじゃない！
あれにはちゃんとした根拠があるんだよ

喉に巻くといいっておばぁちゃんに聞いた事があるけど…
そそ

NEGI
NEGI
ねぎの匂いには「アリシン」という成分が含まれていて胃液の分泌を良くしたり神経を休める働きをするんだ

つまり食欲が出るしよく眠れるって訳
トン
トン
おばあちゃんの話は本当だったんだ…

そもそもネギはビタミンAやCカルシウムにカリウムなどが豊富に含まれていてとても体に良いんだよ
たん
たん
たん

特に風邪に効くのは白い根の部分なんだ

カチャッ
あ急須
借りるよん
あ ハイ

みじん切りにした
ネギと一緒に
お湯で煎じると…
じょぼぼぼ

生姜を
すって…と
がしゃ
がしゃ

のどの痛みにも効く
特製しょうが汁の
完成！
とぽぽぽ

さ
どーぞ！

いい香り…
何だか効きそう…♡

………

ちん♪

10分後

ドロ〜ッ

ジュー

さ できたよ

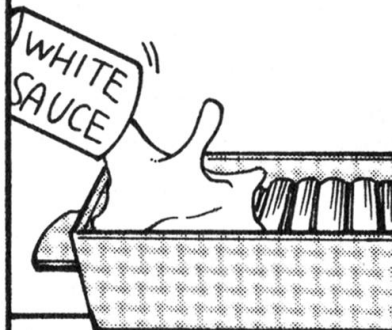
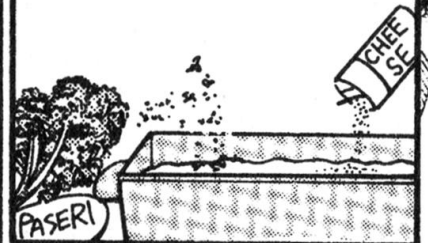
ジュワッ！

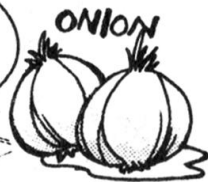
超簡単！ 風邪に良く効く

長ねぎのグラタン

料理（2皿分）

- 長ねぎ　1本
- 缶入りホワイトソース　½缶
- パセリのみじん切り　適量
- 粉チーズ　適量

1 耐熱容器に10cm程に切ったネギを詰めホワイトソースをかける

2 粉チーズ パセリをかける

3 200〜220°Cのオーブンで10〜15分焼く

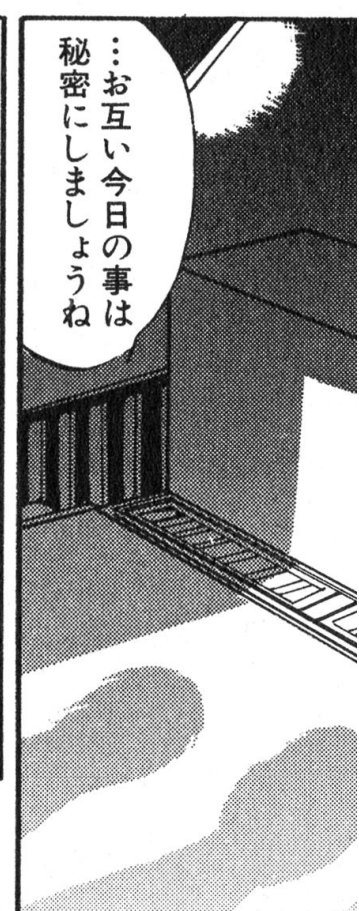
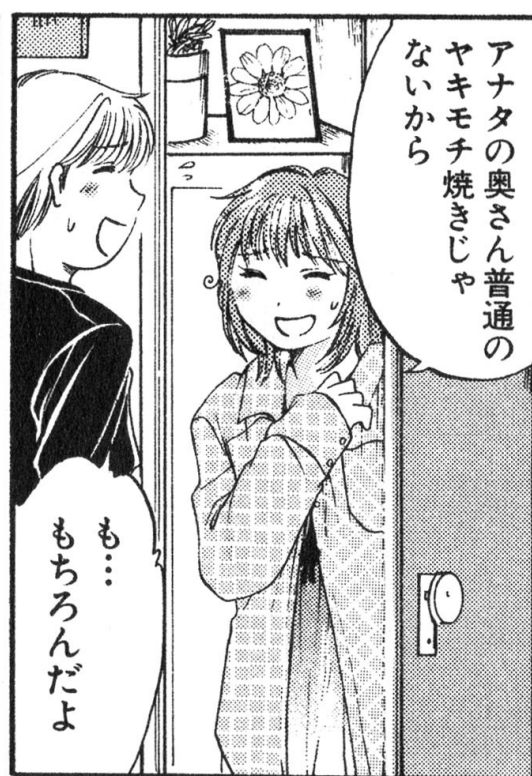
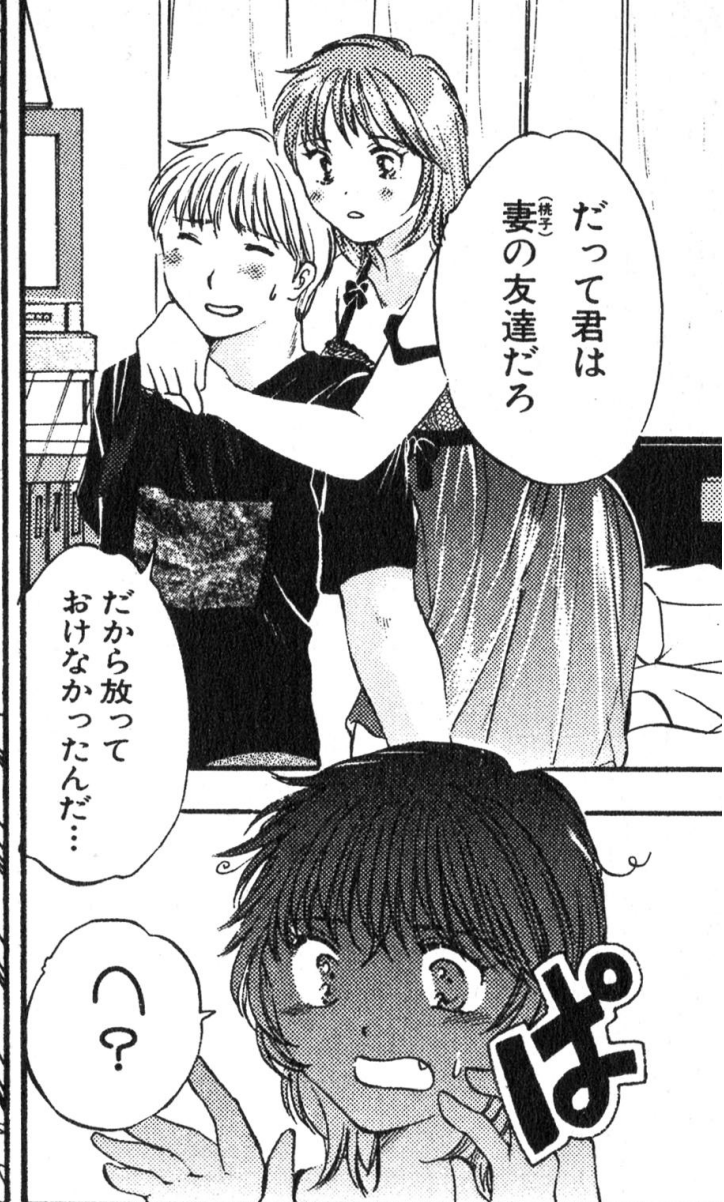
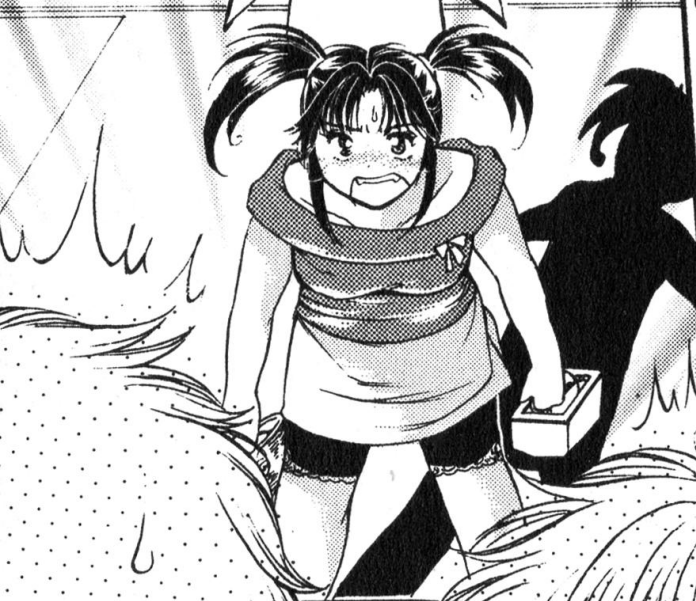
ネギを焼いておくと早く出来るよ

・おまけ ホワイトソースの作り方

・材料

- バター　30g
- 小麦粉　30g
- 牛乳　500cc
- 塩、こしょう　少々

1 バターを弱火で溶かし小麦粉を加えてクリーム色になるまで混ぜる

2 牛乳を入れ、塩こしょうで味を整え、とろみがつくまで煮る

凄くおいしかったア！
それに何か元気が出てきたみたい！
良かったね後はゆっくり休めばきっと直るよ
そうしよーっと！
ぎっ
じゃ僕はこれで…
おだいじにー
ぐいっ
待って！
ねえ…
一緒に寝よ♥
えっ⁉
はらっ
んもうトボけちゃって…最初からそのつもりだったんでしょ？
ち…違うよっ‼
ウソ！じゃあどうして優しくしてくれたの？
ぷに
わーっ‼

だって君は
妻(桃子)の友達だろ
だから放って
おけなかったんだ…
ぱ
へ？
えーーーっ!?じゃあアナタ
桃子の旦那さんなのおっ!?
そーだよぉ…
言ってなかったっけ？
…お互い今日の事は
秘密にしましょうね
アナタの奥さん普通の
ヤキモチ焼きじゃ
ないから
も…
もちろんだよ
じゃ じゃあ
お大事に…
うん…今日は
ありがと…

タ
タ
つかさ大丈夫かなぁ…
お見舞行つとこつと…
タ
タ
んーと…確か
この辺…
ん？
あそこに
いるのは…？
あ――――っ!!!
ビクッ
うわっ！
桃子!?

仲間と浮気だなんて
許さない――っ!!

だっ!

わ――っ!!

がしっ！

わっ

この前ウチに
連れ込んだのも
彼女なのねっ!?
白状しろぉ――っ!!

違うんだって
ば――っ!!

ぎしゅうっ

ヤレヤレ…こりゃ
何言っても
ムダだな…

ROUND
4
ダイエットは唐辛子で
NANI ?
A～N♥

つかさっ!!
今日こそは決着を
つけるわよ!!
だーかーらー!
誤解だってば!!
何が違うの
よぉーーっ!
何でも遺恨対決ですって…
つかさ先輩が桃子先輩の
旦那を寝取ったとかで…
桃子の奴
気合い
入ってんなー

ウチにまで
上がりこむなんて
絶対に許さない
から——っ!!
ぶんっ
ひょいっ

ちょっと待ってよ!?
確かに旦那に風邪の
看病はしてもらったけど
家になんか行ってないわ?
ばしっ

ぶおおっ

ウソついたって
ダメ——ッ!!

やれやれ…
すかっ
わっ!?

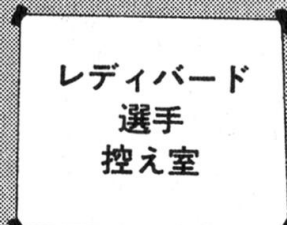
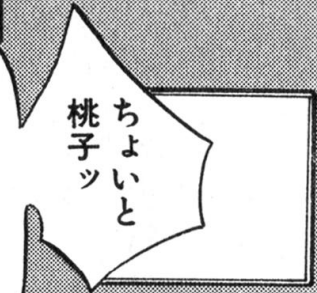
びたーーんっ
わたたっ!!

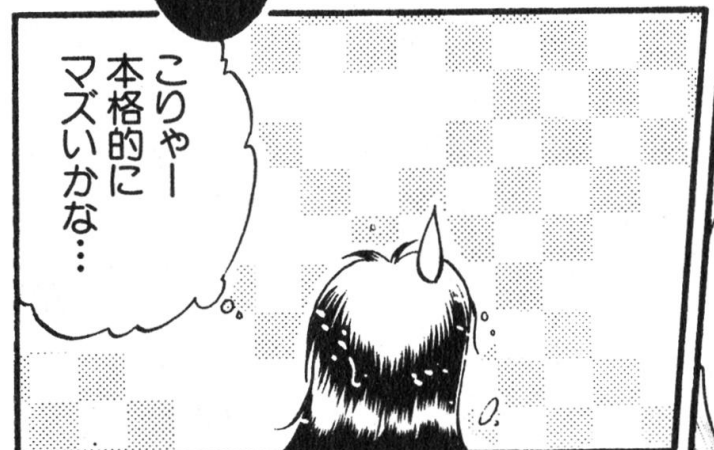
さっ
悪いけど…
ぱし

ギュ
決めさせてもらうわね！
あだだー一っ!!

ぐぐ…負けるもんかぁ…
ギブアップ？

カンカン
あーんくやしー一っ!!
だーっ
だんだんっ
だんだんっ
何か桃子の動き鈍かったな…
そうですねぇ

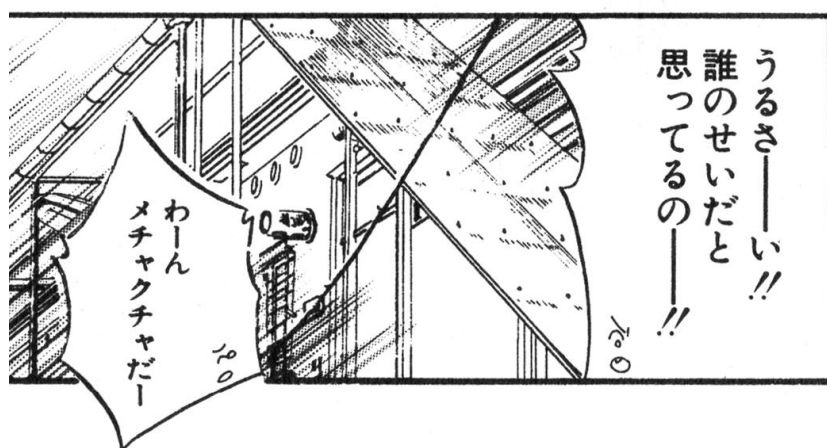
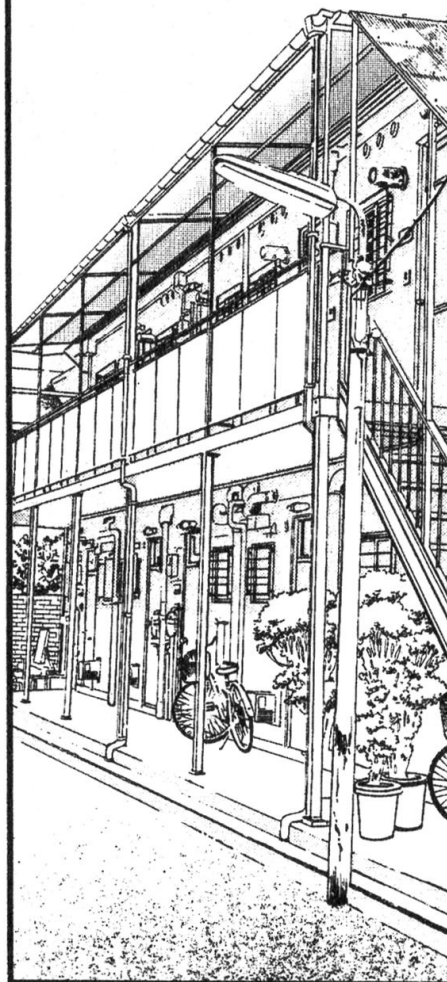
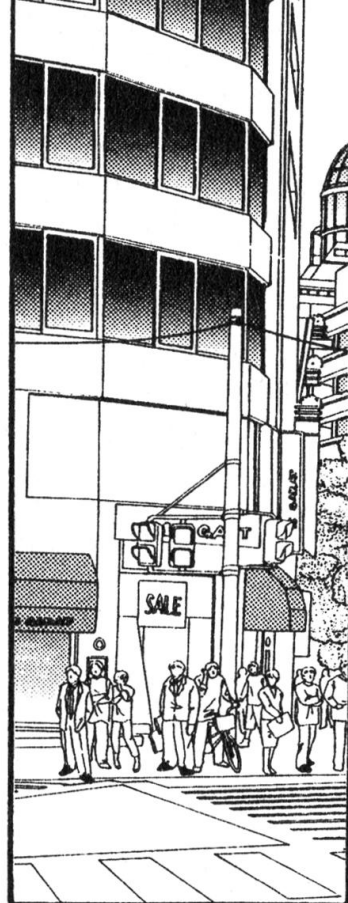
…ギブ……アップ……
ぱっ
たっ

ちょいと
桃子ッ
あんた太ったんじゃ
ないの？
レディバード
選手
控え室
ギクッ
いつにも増して
動き鈍かったよ!?
あ…あは
みしっ
実は甘い物を
ヤケ食いしたら
5キロも太っちゃった
んですぅ♡
ぷりん
バカ野郎っ!!
自分の体は自分で
管理しろっていつも
言ってるだろ!!
すぐダイエット
しまーーす!!
逃げるなー
待ちなっ!!
ひぃッ!!

アンタ…絶食しててっとり早く体重減らそうなんて思ってないだろうね…?
い…いやだなぁそんな事する訳ないじゃないですか…♡
そんなんで体壊したら元も子もないだろ!?
シャワー
食べながら痩せる方法探しなさい!!
…んーなコト言われてもねぇ…
自分はどうなんだっつーーの…
…ん?
ぷに
こりゃー本格的にマズいかな…

ふーん
ダイエット
始めるんだぁ…
あんだけ
食ってればね…
かちかち

元はと言えば
ポチくんのせいよ!
ぱん!
浮気なんか
するから!!
秋の
ダイエット
特集!!
11

だからヤケ食いして
太っちゃったんだ
もん!
わーん!
だから
アレは誤解
だってばーーっ!!

とにかく!
ダイエットできる
食事考えてね
思い出したら
腹立ってきたわ
ぎゅーー
俺…久し振りに
仕事入って
忙しいんだけど…

うるさーーい!!
誰のせいだと
思ってるのーー!!
わーん
メチャクチャだー

は？
食べながらやせる食事？
ぎょっ
そうなんだムチャクチャ言うだろ桃子の奴…
ダイエットには辛い物が良いわよ
インドやタイ韓国とか辛い物をよく食べる国の人は肥満が少ないでしょ
ずー
そーいえば
そーねえ…
関係者以外立入禁止！

オススメなのは
唐辛子ね
ギィィ
ぶわー…っ
これの辛味成分の
「カプサイシン」には
体内の脂肪を燃焼させて
発汗を促す効果があるの
パタ
へーっ 血行を
良くして
やせる訳かぁ
じゃ早速
調理法
教えて♡
…だから
ねぇ…
これで最後に
するからさ――
お願いっ!!
はいはい…
よろしく頼むわ
何度も言うようだけど…
私はアンタの昔の彼女だし
一応プロなんですけど…
はあーっ

ガチャッ

ただいまー

がさ

遅いよーー！
もうお腹
すいちゃったーーっ

ゴメンゴメン
ちょっと
探し物してて

みーっ

とうがらし？
何だか辛そう…
うん でもね
韓国の唐辛子は
日本の鷹の爪よりも
マイルドなんだ
きゃっ
きゃっ

しかも
カプサイシンも
多いんだよ
きゅ
ぽん
カプサイシン？

脂肪を
分解する
成分さ
韓国の人達が焼肉好きなのに
太らないのはカプサイシンを
摂ってるから…
って訳もあるんだよ
ぺろ

だから しっかり
食べながらのダイエットには
コチュジャンを使った料理が
最適って訳
へー
すっごーい！
ひり
ひり

で 何を
作ってくれる
の？
よいしょ
ハッ！
今日はビビンバを
作ります！
みっ

ダイエットできてしかもおいしい！

お手軽ビビンバ

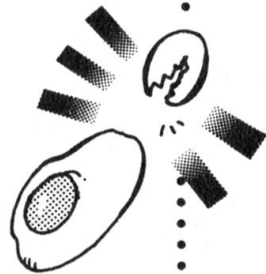
●材料 （2人分）

- ブタ挽肉 200g
- 納豆 2パック
- しょうが 1片
- にら 1束
- もやし ½パック
- 赤ピーマン ½個
- しいたけ 4個
- しょう油 大さじ1
- 酒 大さじ½
- みりん 大さじ½
- コチュジャン 大さじ3
- 玉子 2個

A

みりん	大1
しょうゆ	小1
さとう	小2

準備

- 目玉焼きを半熟に作る
- しょうがを、みじん切りにする
- ピーマン、しいたけ、にらを細く切る
- Aを混ぜ合わせてたれを作る

1 フライパンに油を熱し生姜、挽肉、酒、みりんを汁気がなくなるまで炒める

2 もやし、しいたけピーマン、にらを炒める

コチュジャンはスーパーなどで簡単に手に入るよ

3 器にご飯を盛り、①、②と納豆をのせAのたれをかける

4 目玉焼きをのせ好みでコチュジャンをかける

好みで
自分の好きな食材を入れて
オリジナル ビビンバを
作ろう

やーん
おいしそーーっ

いただきまーーす♡
ちょっと待って！
コチュジャンを
のせなきゃ
意味ないでしょ
ぐちゃ
ぐちゃ
へへっ
そうだったね
よく混ぜて食べてよ
ビビンバってのは
「混ぜごはん」って
意味だからね
どさ

いただきまーーす♥
パクッ
やーん おいしい♥
いくらでも食べられそう
もぐもぐ
お腹一杯食べてもダイエットできるなんて最高でしょ
でもあんまし辛くないよ?
…段々と辛くなってきたーーっ!!
でもおいしーー♥
後からジワジワ効いてくるのが韓国の唐辛子の特徴なんだ
あ! そういえば汗出てきた!
ごくごく
ぐっ
早くダイエットしたい時はご飯をさっと茹でたしらたきに変えるといいよ
正確にはビビンバ(まぜごはん)と言えないけどカロリーが減るからね

喉乾いちゃったからビール飲も♡
おいおいダイエットするんだろ？
唐辛子の力を信じるわ！おかわりもよろしくーーーっ
ぷはーっ
だんっ
…ダメだこりゃ…
後日
カーーン！
つかさっ！今日は負けないわよっ!!
だからねー
行くわよーーっ!!
ダッ！
あ
あり？
すかっ
がしっ

1(ワン)
2(ツー)!!
3(スリー)ーーっ!!!
カンカンカーン
はっ
だーーっ!!?
…ねえ 桃子…?
あなた…前より 太ってない?
むに
あーーん!!
プリ プリーっ
きゅうー

ROUND
5
味覚障害にご用心

いきがかり上
お隣の子供を
一日預かる事になりました
じゃあ すいませんが
よろしくお願いします
ハイ！
大人しい子なので
あまり手は
かからないと
思いますが…
……
そうですか
いい子にしてるのよ
慎吾
じゃ
お気を付けてー
ぱたん

かちかち
へー おじさん童話書く人だったんだ
でも年中ヒマそうだし売れてないいんでしょ？
ごん
ぐさ
ガチャ
あのねぇ…おっしゃる通りだけどおじさんはないでしょまだ若いんだよ
かちかち
iMac
ガチャガチャッ
あら 小学生から見れば立派なオジサンよねぇ
カチャカチャ
そうだねおば・さ・ん！
ねー慎吾クン！
からから
今何つった⁉このクソガキャーーーッ!!
桃子さん落ち着いて
しゃーっ

おばさんはプロレスの
選手でしょ？
知ってるよ

ガ
でも
めちゃくちゃ
弱いんだってね

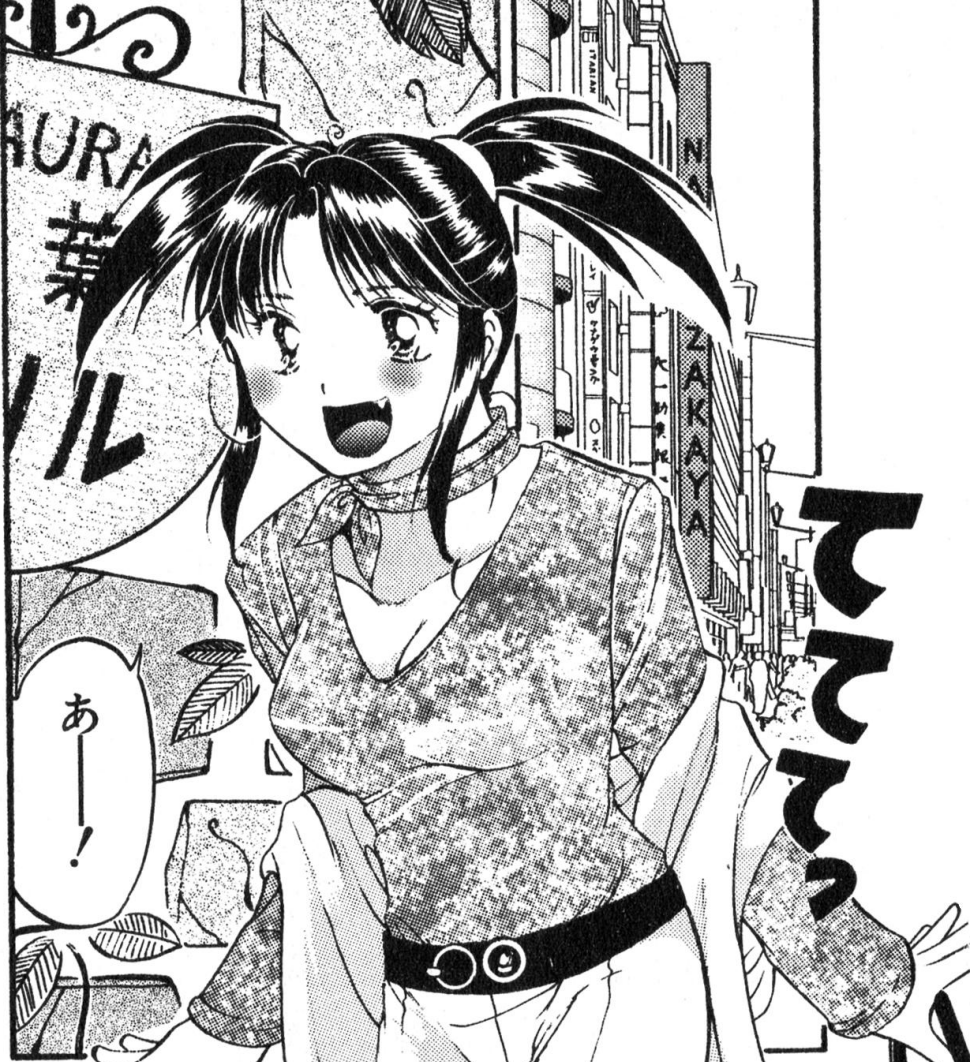
離してポチくん!!
このガキには
鉄拳がいるのよ!!
まあまあ…
仲良くケーキでも
食べようよ

そうね！ケーキ
もらったんだったわ♥
くるんっ♥

…ボク
ケーキはいらないよ

さ慎吾くんも
どーぞ

それよりお腹
すいたから
ご飯がいいな
ん？じゃ
外に食べに行こうか
じゃ
もーらい♥

てててっ
私この店がいいな一度食べてみたかったんだ
あーー！
えっここ!?
ん？入った事あるの？
いえ！全くありませんけども!!
ぶんぶんっ
まいったな…ここ麻子の店じゃないか
慎吾くんはほかの店が良いよね？ラーメンとかさあ…
別にどこでもいいよ
じゃあ決定！レッツゴーー!!
……!!!

いらっしゃいませ

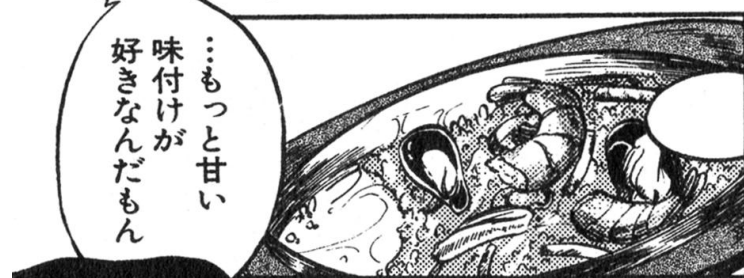
素敵なお店ねぇ
料理もおいしいし♥
そ…
そうですねぇ
それそれ
ポロ

さっきから何ソワソワしてんの?
何でもありません!

…全然おいしくなかったよ!
ガチャッ

慎吾くんはどう?
おいしかったよねー
ドキドキ

ざわっ

カツン
シェフの宗像です
お子様の口に
合いませんでしたか？
きゃ♥
こんな素敵なシェフが
作ってくれてたのね♥
あ！
ぎゃ
ゴゴゴゴ
何でアンタが
ここにいるのよ!?
神様に
きいてくれ!!
さ！慎吾クン！
ふざけた事
お姉さんに
あやまりなさい!!
違うよ！
本当においしく
なかったんだ！
…もっと甘い
味付けが
好きなんだもん
…どっかで
会った事
ありません？
さっ
かかか勘違いじゃ
ないですか？
…もっと甘い？
もしかしてこの子
味覚障害を
起こしてるのかも
しれないわね

味覚障害？
ええ甘みを感じなくなるなどの症状が起こるんですよ
花の蕾のような形をしているので「味蕾」
舌の表面にある「味蕾」という組織が味を感じ取ってるんだけど
「亜鉛」が不足するとそれの新陳代謝が鈍くなって味覚障害を起こすの
最近子供にも多いんですよ
お年寄りに多いんだけど
そうか それで何となくイライラしてたんだな
でもどうして亜鉛が不足するんですか？
加工食品に入ってる「食品添加物」が亜鉛を体に取り込めなくしてしまうのよ
ま ほとんどの加工食品には添加物が使われてるわね
清涼飲料水にも変色防止剤が入ってるし
保存料が入ってるパンもあるでしょ
もやしにも鮮度を保つものが使われてるし…
ちょっと待ってよ！それじゃ僕達が普段食べてるものばかりじゃないか!!

そ！
何しろ体内が添加物でいっぱいですからね
だから最近のお葬式では遺体を焼却するのに時間がかかるそうよ
恐しい話やねえ…
…？ 何かこの2人仲良さげねえ…？
？
とっても親切で物知りなコックさんなんですね♡
ずるっ！
ゴイーン
あのう…宗像さんてやっぱり…
え？ な何ですか!?
ビッ
──じゃ

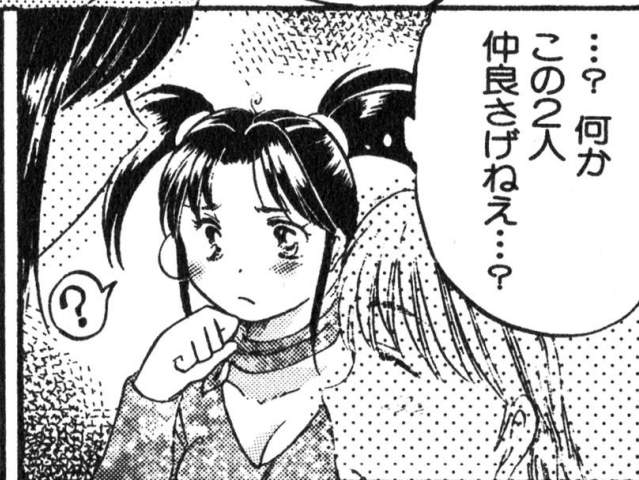
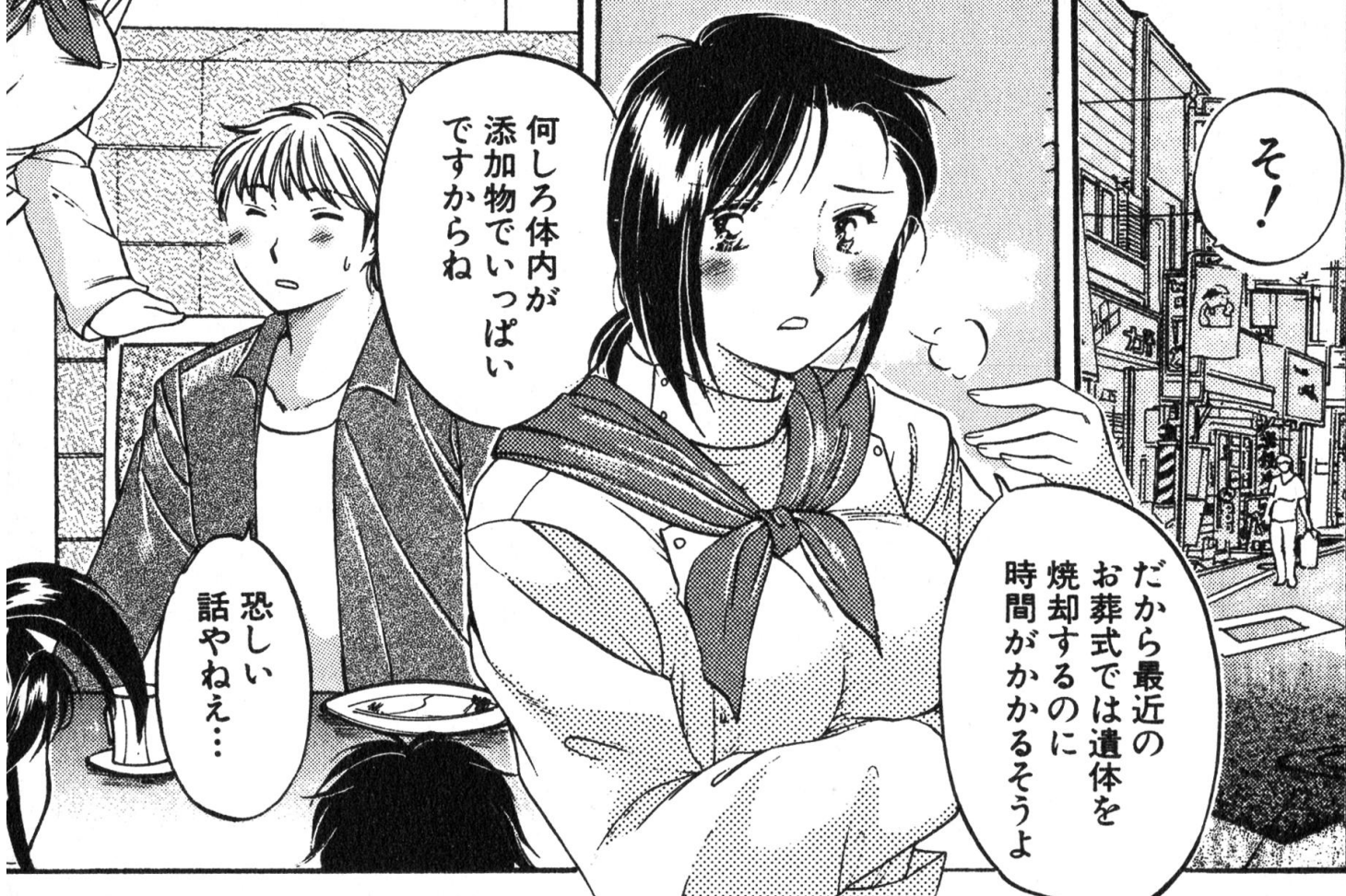
嗜好飲料・・・抹茶、緑茶、玄米茶、ココア

魚介類・・・・カキ、カズノコ、たらばがに、
イワシみりん干し、サザエ

海苔類・・・・アマノリ、アサクサノリ

豆類・・・・・きなこ、赤色辛みそ

種実類・・・・カシューナッツ、ごま、
アーモンド、カボチャの種

穀類・・・・・麹、そば粉

ここに亜鉛を多く含む食品を書いておきましたから

ただいまーー
慎吾クンお店であまり
食べてないから
お腹へったでしょ
がさ

さ！ポチくん
このレシピ通りに
お願いね！
どさっ！
へ？

あの…僕が
作るんですか？
当然でしょ
ウチの料理担当は
あなたなんだから

さ！慎吾クン
ゲームでもして
待ってよっか♥
きゃ
きゃ
きゃ♥
……
仕方ない
日本の
未来のために
頑張るか！
ばっ

ごはんにかきのエキスがたっぷり！

かきの和風パエリア

・材料・ 4人分

- カキ　12個
- 酢（カキの下ごしらえ用）　適量
- たこ（足）　小一匹
- 米　2カップ
- だし汁　2カップ
- 赤ピーマン　½個
- 長ねぎ　½本
- にんにく　1片
- 生姜　1片
- しょう油　大3
- 酒　大1

飾り用

- 大葉
- 貝割れ大根

＞適量

準備

- カキの身を取り出して酢洗いをする
- たこは洗って適当な大きさに切る
- 赤ピーマンは細切りにする
- 長ねぎ、生姜、にんにくをみじん切りにする
- 米をといで水気を切っておく
- 大葉を細切りにする

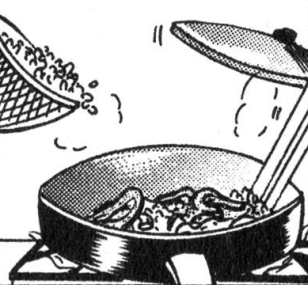
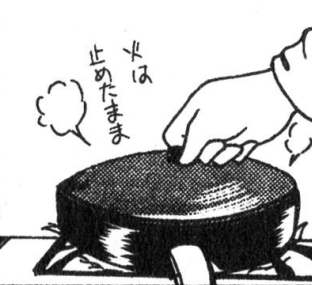
カキの取り出し方

1 ふくらみのある方を下に持つ

2 貝ナイフを差しこみ貝柱を切る

3 身の下側にナイフを入れ身をはずす

1 フライパンに油を熱しにんにく、生姜を入れて炒め香りが立ってきたら、カキ、たこを入れ1分程炒める

2 米を入れ米の色が変わってきたらだし汁醤油、油を入れフタをして煮る

3 弱火〜中火で10分程煮て、汁気が少なくなったら火を止め赤ピーマン、長ねぎを入れ再びフタをして10分程蒸らす

4 皿に盛りつけ大葉、貝割れ大根を散らして完成！

ガツ
ガツ
ガツ
ぱくぱくっ

おいしいよ
これ!
本当
いいダシが
出てるわ!

そんなに喜んで
もらえると
作ったかいがあるよ!!

ポチくんの腕よりも
あの美人シェフの
レシピが良かった
んじゃない?
ひ
ひどいな――

――という訳でこれが亜鉛を多く含む食品リストです
ママーーッ♥

すいません…ご迷惑おかけしました
いえいえこちらも楽しめましたので

それでは失礼します
……

バイバイ慎吾クン
またおいしいもの作ってあげるからねー

今日は本当にありがとう!!
・・・お兄ちゃん・・・お姉ちゃん・・・!

…——…
いや…

ガチャ
ガチャ
あの子も悪い子じゃなかったのよね〜〜〜
…散々クソガキとか言っておいて…

ま子供は食べ物を選べないからね——大人が注意しないと
そーねぇ 添加物とか…気を付けないと
きゃっきゃ

子供…かあ

すっ
ん?

わーーっ!!?
はしっ
どしーん

な…ななな
何をなさる ノデ?
のし
ねえ ポチくん…
・・・しよ♥

へ? まさか急に
子供が欲しくなった
とか…?
んーーそういう訳じゃ
ないんだけど

何となく…

…その
ポロ

後に聞いた話では
かきには性欲を増進させる
効果があるそうです
ーー納得
♥

ROUND
6
1日1個のリンゴで健康になろう!

カ
第2試合──！
本城つかさ対星野桃子ー!!
よくもウチのダーリンをたぶらかしたわねっ!!
まーだそんな事言ってんの…
ぱしっ
わーーっ!?

ガバッ
わわっ…
ガしっ!!
あっ!
ギュッ
あだーーっ!!!
痛あーーいっ
ばんばんばんっ

星野家

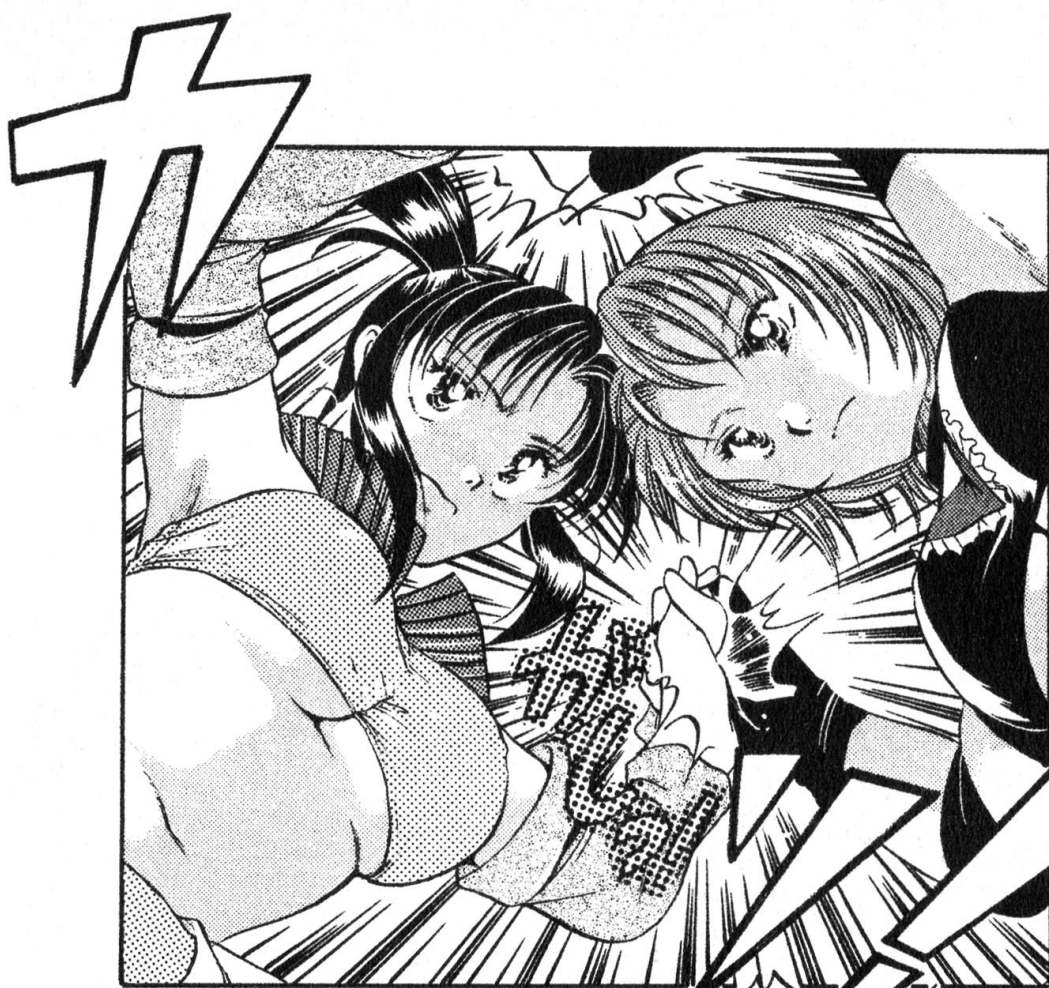
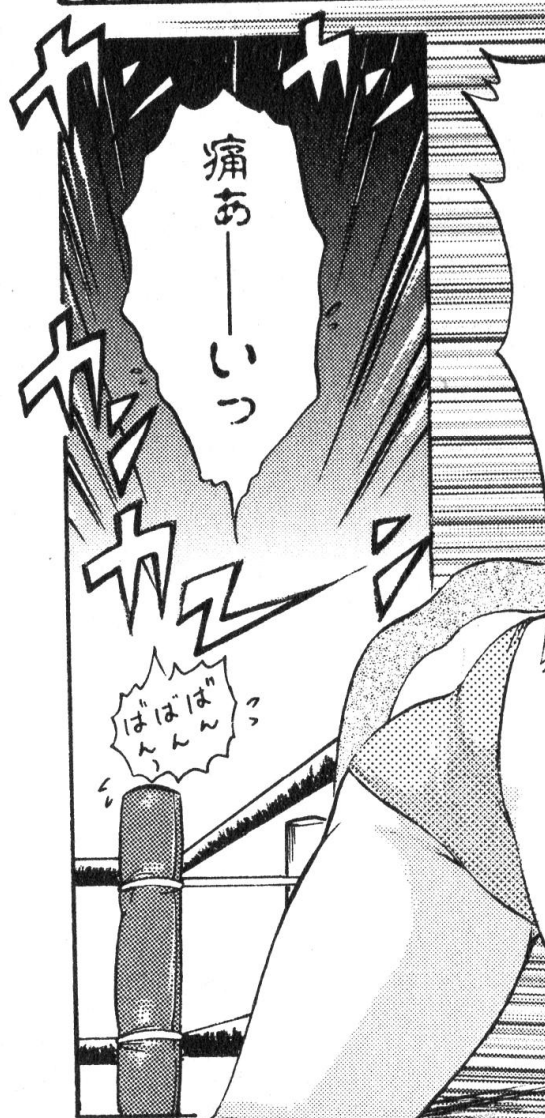
むすっ
ぱり
…………

ばん!
あーーイライラするっ!!
わっ何?

ぎゅう
あーもーー!! 何もかもに腹が立つーーーっ!!
わーーっ八つ当たりはやめてーっ!!
ううう

どーしたのさ…またダイエットでもしてんの?
そうは見えませんが…
ぱり
ひりひり
そーいえばお腹すいてるかも…

ぐたっ
ぱ
…そうね 八つ当たりは良くないわね

!
ねっ! 気分転換にごはん食べに行こっ!
別にいいけど…

するっ
んで
どこ行く？
♪
そーねえ…
あ！この前の
美人シェフのいる
お店がいいな！
え？ななな何で
双葉(ふたば)グリルに？
何でって…
おいしかったし店の
雰囲気も良かった
じゃない
？
えっ⁉
何か嫌な訳でも
あるの？
そそそ
そんな事は
ないけど…
ヤバい‼
今度こそ
バレるかも！
双葉グリルには前の彼女の
麻子さんがいるのです

うっ!! 腹の具合がっ!!
えっ?大丈夫?だ

仮病

すまない桃子…俺はもうダメだ…

外食はまたの機会という事で
ぱたん

…ポチくん大丈夫?
すまない…どうやら急性下痢症候群のようだ

ねえ…私お薬買ってくるね
そんなの初めて聞いたけど
はあ
はあ

ああ…よろしく頼むよ

ガチャ…ぴしゃん…

ふーーっ…うまくいった…
はーっ

ありがとうございました――
薬局
――と
がさっ
ヒゲ田薬局
禁煙補助タバコ
水虫に効く！
さ 早く帰ろーっと
てててっ
※5話参照
あ
!
そうだ!!
ぎしーっ
この前のレストレラン…

ばん
んーーっ♥
さすが 私♥
おいしい
シェフ
お客様です

急に入って
くるんじゃ
ありません!!
すっ
すいません!!

はい
お待たせ・・・
誰かしら・・・?

!!
ぽん

ぱっ
あああ
あなたたわ・・・っ
こんにちわーっ♥

にこっ
先日はどうもありがとうございました♥

き…きき今日は何か御用でも？
さささっ
あの…またお聞きしたい事がありまして

え…ええ…
じりじり
覚えてますか？星野桃子です！

ウチのダーリンがお腹を壊しちゃったんですけど何か効く食べ物教えて欲しくて…
ん？星矢くんが？

ガタッ
星矢の元彼女だってバレたらただじゃ済まないわ…!!
ぐらっ
いえ!! な…な何となくよ!!
ゴン
あたっ!?

ギクーッ!!
あれ？どーしてダンナの名前知ってるんですか？

そっそうよ！
下痢にはリンゴが
利くんだったわ！
リンゴですか？

apple
リンゴには腸の
調整作用があって
下痢や便秘を
直してくれるの
もどし
もどし
「一日一個のリンゴで
医者いらず」とか
良く言われてるしね

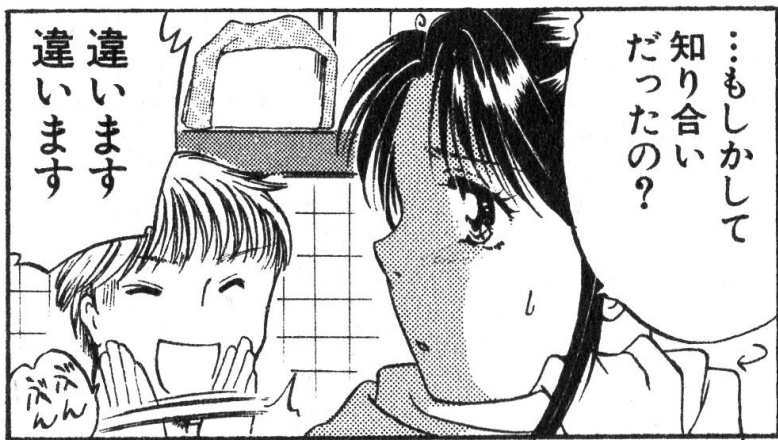
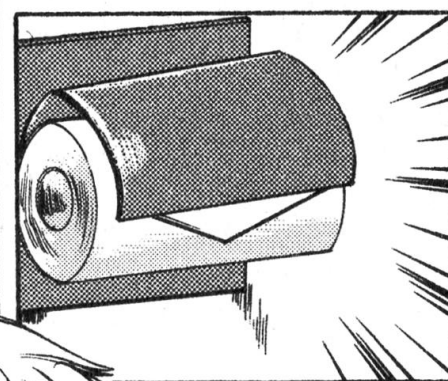
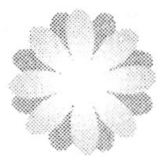
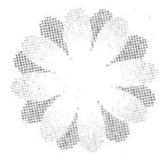
整腸作用だけ
じゃなくて
血圧を下げる
働きもあるのよ
へーーそうなん
ですかあ♥

じゃ!!
お大事にね!!
私これから
仕込みだから

あのっ
くるっ

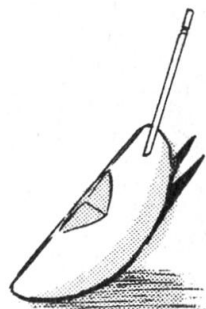
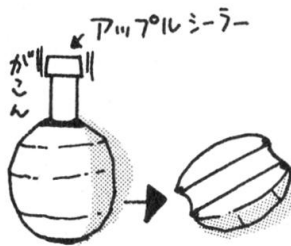
リンゴを使った
料理も教えて
もらえませんか？
え…い…
いいわよ…
し…心臓に
悪い子ね…!!

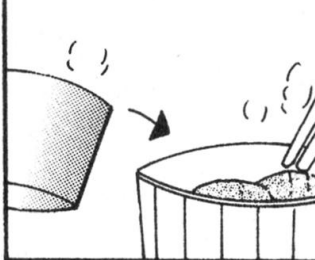
ガチャッ
ただいまー!!
どうしたの？
その荷物
へへーーっ
どさっ
下痢には
リンゴが
効くんだって
今日は私が
リンゴのグラタンを
作ってあげるね♥
きらーん
それに血圧を
下げる効果も
あるそうよ
へー
えっ
桃子が？
何か
文句でも？
きらきら
大丈夫よ
ちゃんとレシピも
あるんだから
ぴらっ
ん？

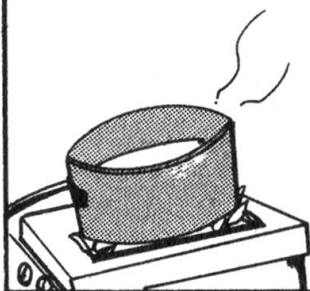
この字は…？
見覚えが
双葉グリルの宗像さんに教わったの
えっ？麻子の所に行ったのか？
麻子？
い…いや それは…その!!
ぎゅ！
ちょっと!! 何で彼女の名前知ってるの？

ん？
わっ
な…何が？
ちょっとポチくん!!
あなた嘘ついたわね!?
ばん!
下痢だって言ってたのに
紙を使ってないじゃない!!
折るの、私だけなのに――!!
ぎゅううう
〜〜〜〜〜ッ!!
しまった――っ!
……
ぐす
…やっぱりこーなるのね…
何か言った？
何でもありません!!
きゅ
さて…と
始めますか

まるごとリンゴの旨さと栄養を逃がさない！

リンゴのグラタン

・材料（４人分）

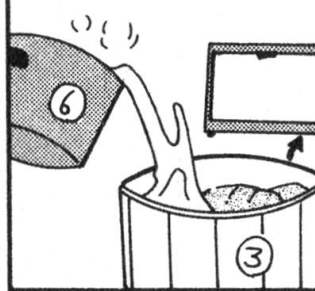
リンゴ……………………３個
グラニュー糖…………100ｇ
レモンの皮……………適量
スライスアーモンド…〃
シナモンパウダー……〃
バニラエッセンンス…少々
水………………………400cc

〈グラタンソース用〉

卵……………………３個
グラニュー糖…60ｇ
薄力粉…………15ｇ
牛乳……………100cc
………………………300cc

1
リンゴの皮をむいて種を取り半分に切る

2
鍋に水、レモンの皮グラニュー糖を入れリンゴを４～５分煮る

3
その後冷ましておきりんごを皿に移す

4 〈グラタンソース作り〉
ボールに卵、グラニュー糖
薄力粉、100ccの牛乳を入れてよく混ぜる

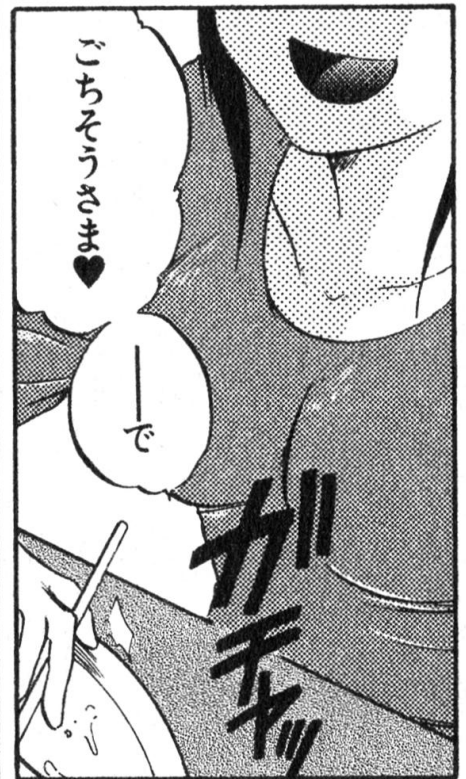
5
300ccの牛乳を火にかけ、沸騰直前で止める

6
⑤を④に入れよく混ぜた後鍋に戻しトロミがつくまで火にかける

7
③の皿に⑥を入れスライスアーモンドをのせ200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く

仕上げにシナモンパウダーをふって完成!!

さあできた!!

バッ!!

じゅうじゅう

じゅうじゅう

ごちそうさま♥
――で
ガチャッ
さっきの話の続きをしましょうか…
何で嘘ついたのかな?
ガタッ
ゆらり
えっ?あのっ…
あと麻子さんとはどーゆーご関係で?
しゃー
や…やだなあまっ赤になって…
ごまかすって事はますますあやしい…
ずまぉぉ
あ…あのっストレスとかにも効くらしいですよ
そーだ 桃子!リンゴって美肌にいいんだよ!!
さっ
今夜も星野家の夜はふける…
あ～～っ!!

ROUND 7
喫煙者にはニンジンを
フェブラリーS

ん――…電車まだかなぁ…
！
もわっ
何？この人
むわっ
!!
む――…っ喫煙所はあっちなのにい
坂田橋
ゴホッゴホゴホホッ!!

喫煙所
Smoking
きっ!
ちょっと
あなた!!
喫煙所あっちでしょ?
あそこで吸いなさいよ!

うるせえなぁ…
人の勝手だろ
あっ
ぽたっ

あ――っ!!
タバコ投げ捨てた!
最低――っ!!
まもなく
電車が参ります
ぐりぐりっ
じじ…

ちょっと!!
拾いなさいよ
離せよ!
このアマ!!

むかむかむかむか
拾えって
言ってんのが
がしっ!!

わかんないのーーっ!?
タバコ吸うなら
マナー守りなさいよ
ぽんぽん
わ…わかったよ
拾やーいいんだろ
しかし…アンタも
もっと女らしく
した方が
いいんじゃねえの?
余計なお世話
よーーっ!!
ぎゃーっ
あ…電車
行っちゃった…

あーっ
もーーっ!!
ばーん!!

わっ
き…今日は…
何か?
ビクッ

聞いてよーーっ
酷い人が
いたのーーっ!!
はむっ
ハイ
おやつ…

そう!!そんなんで
私達(非喫煙者)がガンになったら
どうしてくれるの?
そうならないためには
どうしたらいいのか?

で・ね♥
良い方法が
あるんだ
けど――…
そ――…?
ぎっ…
イヤな
予感…

それはっ!!
ガシッ!
ひいっ!!

…車
買いましょ♥
車♥
これなら試合会場まで
タバコの煙を
吸わなくてすむし
荷物運びもラクラクよ♥

で…でも桃子
免許ないでしょ
ほら
雑誌も買って
来たんだー♥
GOO

あら もちろん
運転手は
あなたよ♥

だって毎日
ヒマそうに
してるし――…
からから
あれ？
マズイ…
マズイよ
車なんか買ったら
桃子のアッシー
確定だぞ…
要はタバコの
害を減らす
方法があれば
いいんだよな
ざっ
それで
何とか納得して
もらわないと…
麻子に
頼むかあ…
でもなぁ
いいかげん怒ってる
だろうなあ…
てってってっ
何か良い方法
ないもんかな…
ん？
食事
とかで…
ん――…
どーしよう…
あらぁ？

この前最後だって言ってませんでした？
助けて下さいこのままじゃ一生が桃子のアッシーで終わってしまいます!!
んな事知らないわよ
お願いじまずよぉぐぐぐ…
まったくもう…仕方ないわね
で？
タバコの害を減らすメニューを知りたいんだ
あら？アナタ達タバコ吸ったっけ？
今日は何が知りたい訳？
いや俺も桃子も吸わないいんだけどさ
桃子が駅でこういう事があったらしくて…
あははっそれでアッシーがどうとか言ってるのね
笑い事じゃないよぉ…

まアンタの事はともかく
がさ
にんじん
ともかく？
奥サンの身体は心配よね

このにんじんに含まれてる「ベータカロチン」がタバコの害を減らすと言われてるわ

ベータカロチン…？
緑黄色野菜に含まれるカロチノイド系色素のひとつよ

つんつん
色素…？このオレンジ色の事かい
そそ

いい？
タバコの煙が体内に入ると

んで？何で色素がタバコの害に効くの？
これから説明するわ

「活性酸素」や
タバコ大好き
「フリーラジカル」と呼ばれる有害物質が発生するんだけど

ベータカロチンはこの有害物質を消去する働きを持っているの
ベータカロチン

他にもタバコによるガンの発生リスクを半分に押さえるという研究結果もあるわ
ん？
それは違うわ
じゃあ人参をいっぱい食べればタバコ吸ってもいいって事？
ニンジンはガン発生リスクを半分にするだけで喫煙はリスクを10倍にも増やすのよ
ありがとう麻子!! で…さ——……
はいはいレシピでしょ…
ガンになりたくなければ吸うなって事か
そーゆー事
サンキュー!! じゃ また!!
ぴ？
えっ!?
…私はいつまであの夫婦に振り回されるの…？
ぱたん。

ただいまー
もーっ どこ行ってたのォ？

ガサッ
桃子に美味しいもの作ってあげようと思って買い物行ってたんだよ

わっうれしー♥ちょうどお腹すいてきた所だったのよね！
ぴょんっ

韓国風お好み焼きね桃子大好きィー♥
ただのチヂミじゃないよもち粉を使ったスペシャルチヂミ！

何作ってくれるのォ？
チヂミだよ

わーい おいしそーっ♥ 早く早くーっ♥

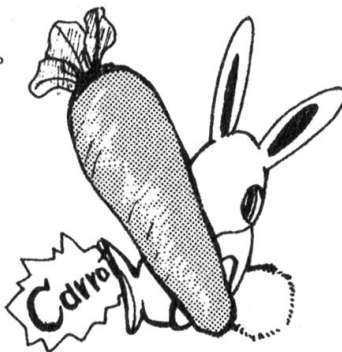
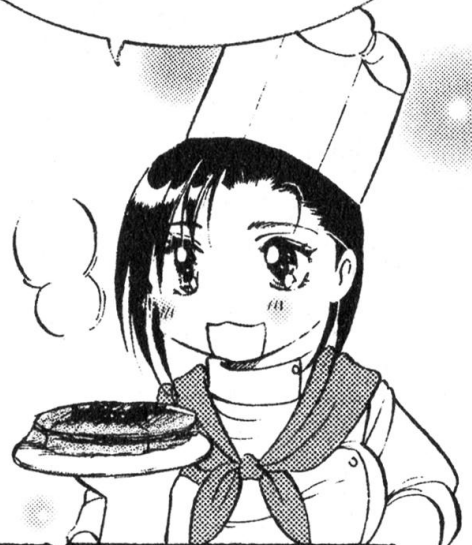
もち米と卵のハーモニーが絶妙!!
スペシャル・ニンジン　チヂミ

材料（４人分）

具
- にんじん……………1.5本
- ニラ……………1/2束
- エビ、イカなど　お好みの魚介類…100ｇ

タレ
- 醤油…………大３
- 酢…………大３
- 砂糖…………少々
- いり胡麻…少々

生地
- 薄力粉……………30ｇ
- もち粉（上新粉）……30ｇ
- 水……………1/2カップ
- 塩……………少々

- 卵……………３個

1 皮をむいたニンジン　ニラを千切りにする（その他の具も細かく切る）

2 <生地作り>　生地の材料をボウルに入れよく混ぜる

3 卵は別のボウルに割りほぐしておく

4 フライパンに油をしき②生地を流し①具を乗せる

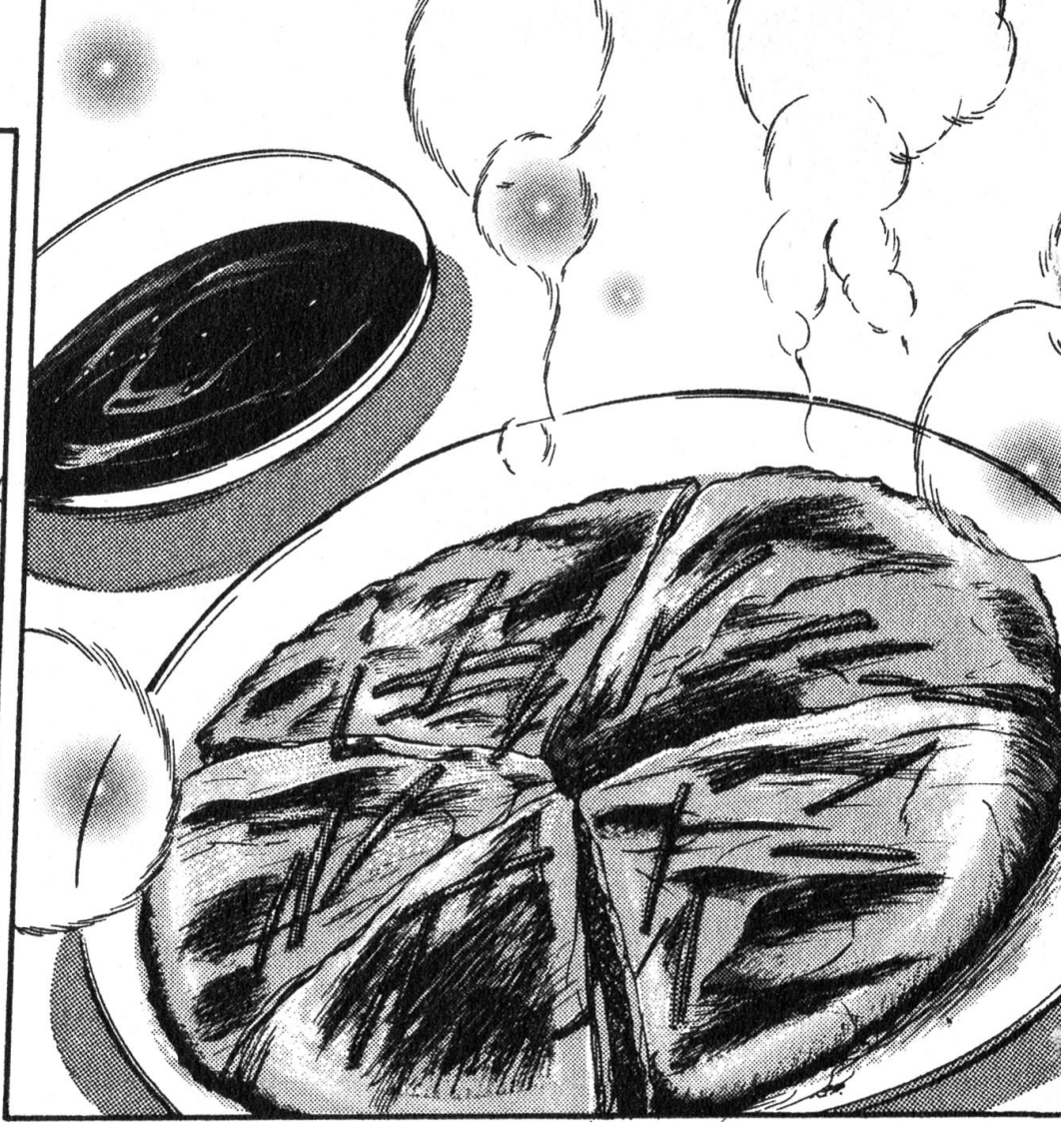
5 上から手で押さえて生地となじませる

6 ③卵を流し何回も裏返しながら両面をよく焼く

混ぜ合わせたタレを添えて完成!!

いただきまーす!!
ほく
ほく
ぽたぽたっ

ぱくっ
お茶…
ほえ？ じゃあニンジンを食べればガンにならないの？
ニンジンはタバコによる発ガンのリスクを減らしてくれるんだよ

んー♥ もち米のもっちりした食感とニンジンのサクサク感が絶妙だわ！
こぽこぽ
でしょ？
さくさくさくっ
うん…タバコを吸わなければかなりリスクは減るよ
ずーっ
これで車の事は忘れてくれるよな…

ねえ
このチヂミの作り方
麻子さん・・・に
教わったんでしょ？
えっ!?
最近 急に料理が
上手くなったから
おかしいとは
思ってたのよね――…
やっっぱり
そーなんだぁ
はは…は
ドキドキドキ
ねえ
ぽん
ハイーッ!!
へ…？
ピンポーン
あ
来た来た
教わってばかりじゃ
ダメよ♥ ちゃんと
食べに行ってお金を
払ってこなきゃ♥
誰？
ねえ…
ポチくんが
出かけてる間に
車のディーラーさん
呼んどいたの!!
たたたっ

え？ そ…そんなぁ…
あーーっ!!!
…どしたの？
ポチくん！ この人よ 朝のタバコの人!!

ああ… タバコ捨てて投げとばしたっていう…
客だったのか…
そーよ この人よ!!
うわー

試乗は中止よっ!!
くるっ
えっ？

いやその… それはさておき試乗車持って来たんですが
さっ
二平オート

そんな人が乗ってきた車なんてタバコくさくて乗れないわ!!

ピシャン!!

いや…そんな事
言われましても

…ふーーー…

あのっ

ROUND 8
寒い冬には豆乳しゃぶしゃぶ

ワーワー

YOKO
MOMO
VS
大型新人 如月陽子
VS 星野桃子

ガシッ

どわあっ!?

ばっ
フォール!!

1!
2!!
3ーーっ!!!
カンカンカーン

新人の如月陽子選手
デビュー戦で勝利を
飾りました!

ちなみに
星野桃子選手は
5連敗となります

あーん
ゆーな!!

選手控え室

良かったね
陽子

ぎ

ナイスファイト
だったよ

そ〜っ

こそこそ

ありがとう
ございますっ!!

ギクッ

まちな
桃子!!

紹介するよ 系列の男子プロレス団体の長谷川修平選手だ
ニコッ
よろしく桃子さん
わーっ…かっこいいーーっ…♥
この子の根性叩き直してやって下さい!!
わっ
ばふっ
あ…
大丈夫ですか？今日ご予定とかありません？
え…
ハイ!! 全然大丈夫です!!

ちっ
ちっ
……遅い
ちっ
ただいまーっ
遅かったじゃないか映画に行くって約束してたろ？
だって居残り特訓だったんだもん
ばさっ
疲れてるから先に寝るねー
え？ちょっと桃子っ!?
映画は明日だって行けるじゃない
それはそーだけどさあ…
…おかしいな特訓なんてさせられたら文句言うはずなのに…
ぴしゃん
へへーーっ♥
ぽふっ
長谷川さんカッコ良かったなーーっ♥

さ…どの映画
見よーか
ん？
ピクッ
♪
もしもし…？
ピッ
あ 長谷川です
昨日はお疲れ様
でした
あ♥
いえ～
こちらこそ
ありがとう
ございました♥
あ♥
ど～も
お世話に
なりま～す♥
ささっ
今日 自宅に招待
したいんですが…
来られますか？
あ！ハイ!!
大丈夫ですー っ♥
ピッ
…誰？

あねえポチくん
私 急用
思い出しちゃった
映画は
またにしよっ♥
えっ?
ちょっと桃子!?
たたたっ
桃・・・っ
たた・・
・・た
ひゅうーっ
ばさっ
ばさっ
何 ボーっと
突っ立ってんのよ

麻子・・・
一人で
何してんのよ
奥サンは？
ぼふっ
麻子おーーーっ!!
むに
…で？
何があったの？
へえ・・・
あの嫉妬深い
奥さんが
浮気ねえ…
502
宗像
どん

だってさあ…
映画行きたいって
言い出したの
桃子だよ
ずび
それなのに
さあ…

楽しそうに電話
しちゃってさあ…
絶対怪しいよ
とん
とん
とん
………

クス

女にはね
いろいろ秘密が
あるのよ

そんな事よりも
お腹でもふくらませて
落ち着きなさいよ
ぷわわ
ぱかっ

全部知ろうなんて
野暮な事考えるの
やめときなさい
うに〜〜
う――…っ

何これ
牛乳？
白い…
豆乳よ
これで
しゃぶしゃぶを
するの

豆乳
豆乳でしゃぶしゃぶ？
あら豆類は情緒の安定に効くのよ
へー
カルシウムが不足するとイライラするって聞いた事があるけど…
その通りよ
つまりカルシウムとマグネシウムをバランス良くとる事が心の平穏を保つ事につながるの
でもカルシウムには神経細胞を刺激する作用があるから
いてて
同時にマグネシウムで神経を弛緩させせないと安定しないのよ
カルシウムとマグネシウムを2対1
一日に約600mg・300mg
とるのが理想ね

だから豆乳でしゃぶしゃぶかあ
カルシウムとマグネシウムを同時にとるには最高よ

理屈はわかったけど…豆乳の鍋なんておいしいの？
いいから食べてみなさいって

グツ
グツ
ぷく ぷく

心と体があったまる！
豆乳豚しゃぶ

材料（２人分）

- 豆乳……………………１ℓ
- 白菜……………………¼個
- 長ねぎ…………………２本
- しめじ…………………１パック
- 椎茸……………………６個
- えのき茸………………１輪

（野菜はお好みで）

- 豆腐……………………１丁
- しゃぶしゃぶ用豚肉……400ｇ

- ポン酢…………………適量
- 大根おろし……………〃

1. 野菜類は適当な大きさに切っておく

2. 鍋に豆乳を入れまずは野菜を煮る

3. 野菜に火が通ったら大根おろしを入れたポン酢でいただく

4. 肉は煮すぎると固くなるので火が通った瞬間に引きあげる

鍋のあとのお楽しみ！
豆乳おじや

- 残り汁
- ごはん……茶わん２杯
- とろけるチーズ……適量
- 卵……………１個
- 塩……………適量

1. 残り汁にごはん チーズ 卵を入れて煮る

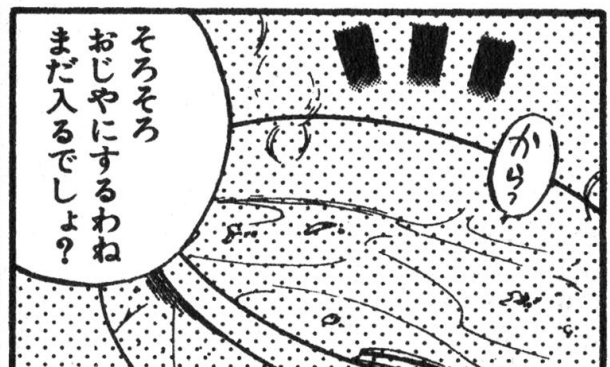
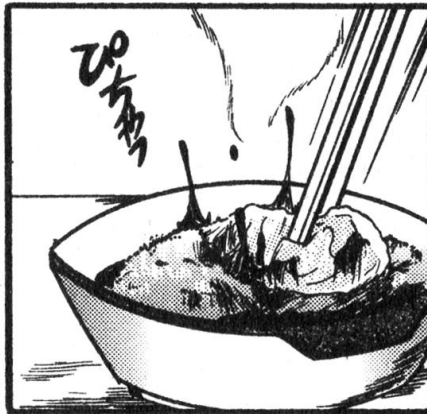
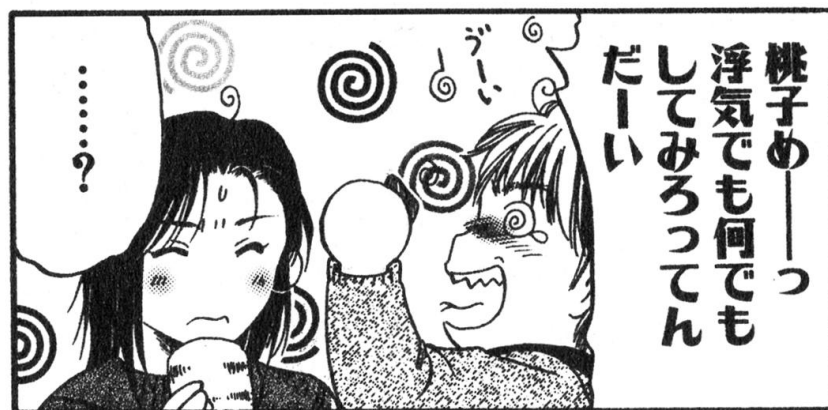
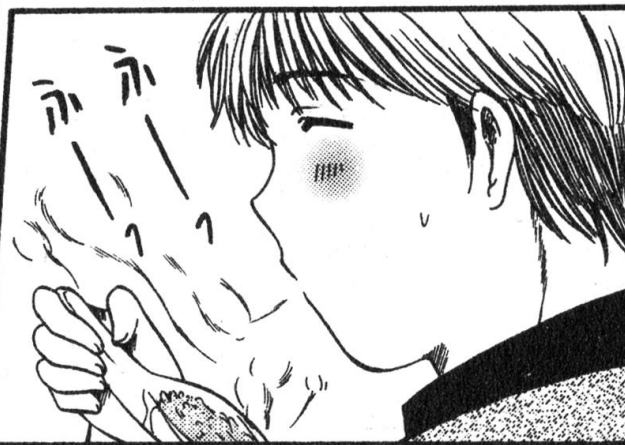
2. そのままでは甘いので塩で味を整える

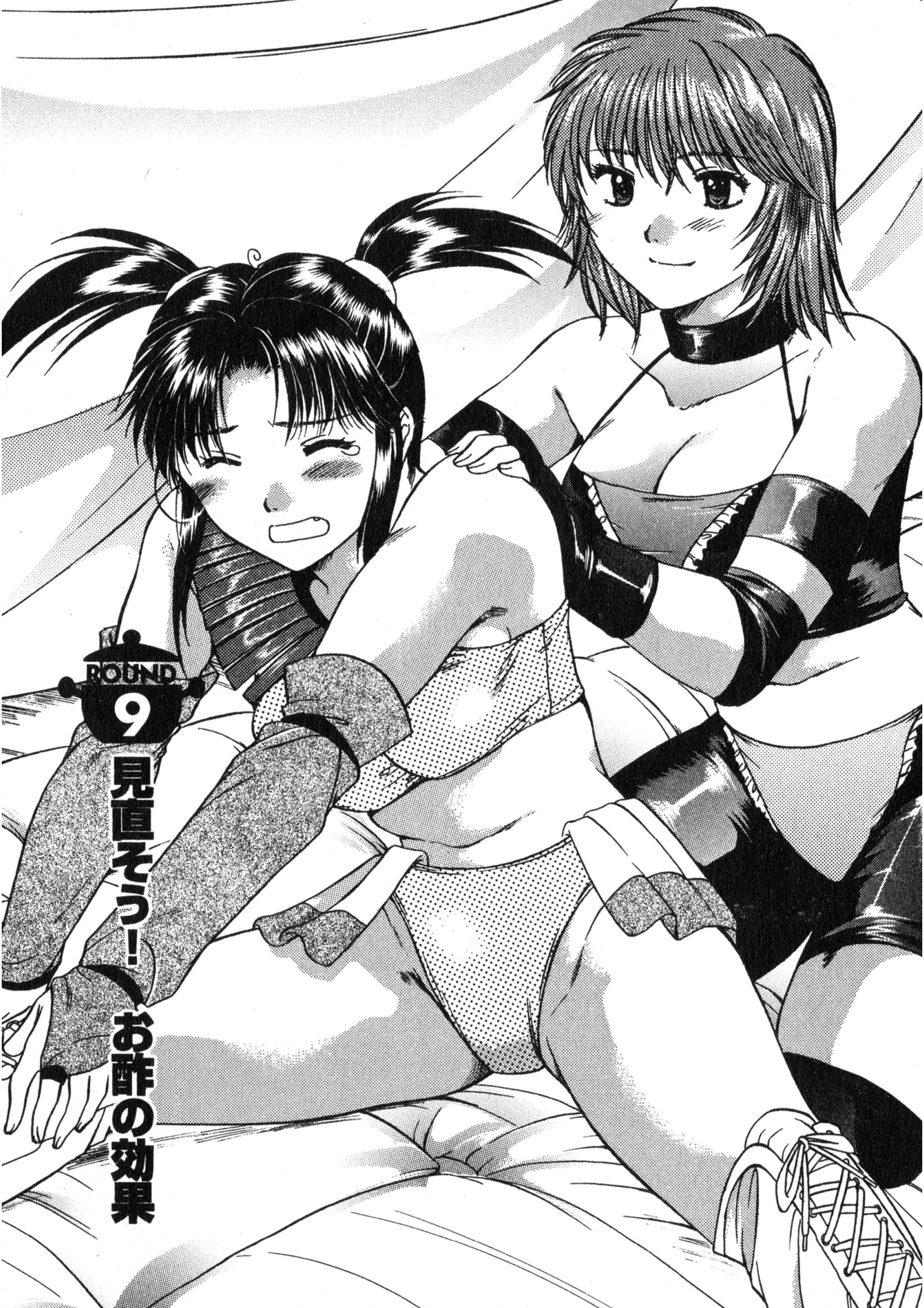
ぐつぐつ
ぴちゃっ
うん！
豆乳とポン酢って
合うんだね！
おいしい!!
ふふ
さっ
大根おろしが
また…！
はぐはぐ
はぐはぐ
うう…人の手料理
なんて久し振りだ!!
泣くなよ
チーズ？
そ これがまた
合うのよ
そろそろ
おじやにするわね
まだ入るでしょ？
からっ

ハイ
どーぞ

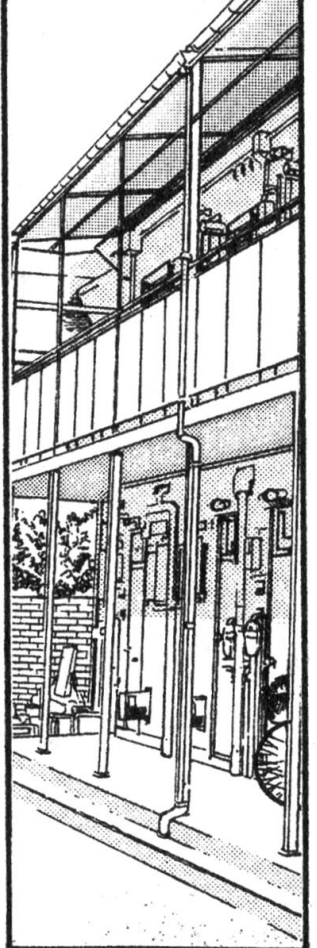
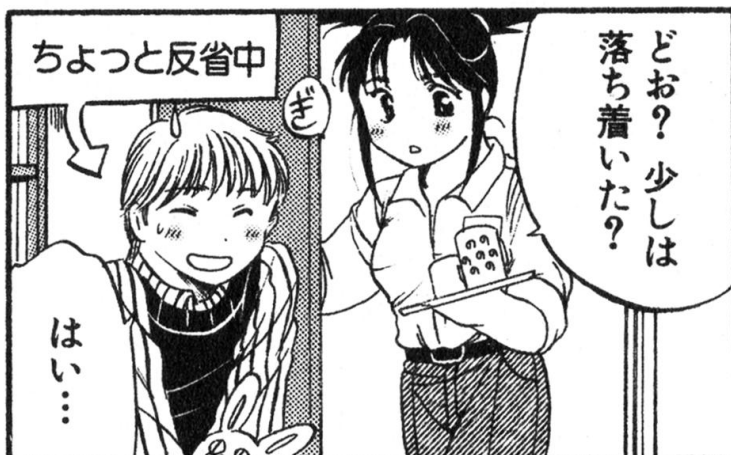
おいしいぃ！
身も心も
あったまるー！

ふーーっ
ふーーっ

おいしい物食べれば
つまらない事で悩むのが
バカバカしくなるわね

一方桃子は――……
はーい
ピンポーン
ドキ
ドキ
どうしましょ…イケない事になつたら…私つて悪い女♥
どき どき
いらっしゃい桃子さん
ぎっ
あ どーも
あの…何スかこれ…？
じゃじゃーん
HA HA HA
さ 早く地下練習場で特訓開始だ!!
きらきらっ
じゃこれに着替えて
ばさっ
…へっ？
練習場ーっ!?稽古するんですか？
当然だろ君は練習不足だからね!!

ほらっ
ザバ〜ん
わわっ
しっかり受け身を
覚えないと
怪我するぞ!!
じたばた
わわわわわ
わーーっ!!
さあ! 休まず
かかってこーーい!!
えーんこれなら
映画の方が
良かつたあ〜っ…
お腹も
すいたよー
ポチくーん
キミにはスピードも
足りないから
ダイエットも
必要だね
あーん

ROUND
9
見直そう！お酢の効果

双葉書房
児童書籍
双葉書房は児童書を
専門に扱っている出版社で
僕も時々作品を持ち込んだり
していいます
どきどき
フ〜〜…
…古いんだよなあ…
編集長
塩田
しかし僕は
子供達に夢を…
はあ…
今の子供達に
こんなきれい事は
通用しないってのよ
甘い甘い 大人が作った
夢物語なんて
今の子供達には通用
しないよ
ある意味
大人より現実的
だからね
フウッ

こーゆー話描いてさ
自分は心優しい人
だとか思われたいん
だろうけど
ピク
そーゆーのって逆に
反感買うんだよね
それに絵本の世界ってのは
過去の名作が幅をきかせてて
新作はほとんど
売れないんだよね
ぱり
ぱり
こっちも商売なんだから
自分がいくら良いと
思っても出版は
出来ないのよ
ピク
ピクッ
読むのは子供でもさ
買うのは大人なんだから
商売替えした方が
いいんじゃないの
何か文句が
あるかね?
ぎゅ
いえ…
………
ぶる
ぶる
ばッ!!
失礼します!!
ありがとうございました!!
小心者

ガチャ…

……

くっそー！あの編集長の奴全くわかってないんだから!!

ばさっ!!

じゃあ従来通りの無難なやり方すれば必ず売れるのってのかよ?
ぼんっぼんっ!!
そーじゃねーだろ!!ムキ――――ッ!!
触らぬ神にたたりなし

30分後
ボロ

ちょっと反省中
どお? 少しは落ち着いた?
はい…

ポチくんの言い分もわかるけど
文句があるなら本人にはっきり言わないとね

気に入らないなら一発ぶん殴ってやればいいのよ!!
そんな事できたら苦労しません…

もー!! 本当ひ弱なんだから!!
もっと強くならなきゃ!!
そーだ! 私の知り合いに特訓頼んであげる!!
え?

やあ！君が
桃子さんのご主人だね
話は聞いてるよ
桃子のコーチ兼プロレスラー
長谷川 修平

鍛えて
欲しいん
だって？
はあ…
どーぞ遠慮なく
お願いします！

じゃ私は
これで!!
ぴゅ
えっ？
ちょっと
待ってよ
桃…っ

わーーっ!!?
さわ
さわ
さわ
ぞわわっ
もぞ
もぞっ
な…ななな
何するんですか…？
けしからん
何だこの身体は!!

柔軟性はどうなんだ柔軟性は

ぐっ

硬いまるで老人だなそんなんじゃ試合で怪我するぞ!!

イテテテ!!ちょっとタンマストップ!!

ひー…

だから試合なんて出ませんてばー…

酢を飲みたまえ
酢を!!
は?
体が柔らかくなるからね
ほら酢ダコと同じだよ
僕なんか毎日必ずコップ一杯の酢を飲んでるよ
うん!うまいうまい!!
はっはっはっはーっ!!
ゴクッ
ゴクッ
ゴクッ
きゅっ
君も飲みたまえ!!
ぷは
いえ結構です
そうか残念だな
いや実に残念だ
じゃあこれから10kmのロードワークに行くぞーーっ!!
えーっ!?

NATSUZAKAYA

イテテテ…

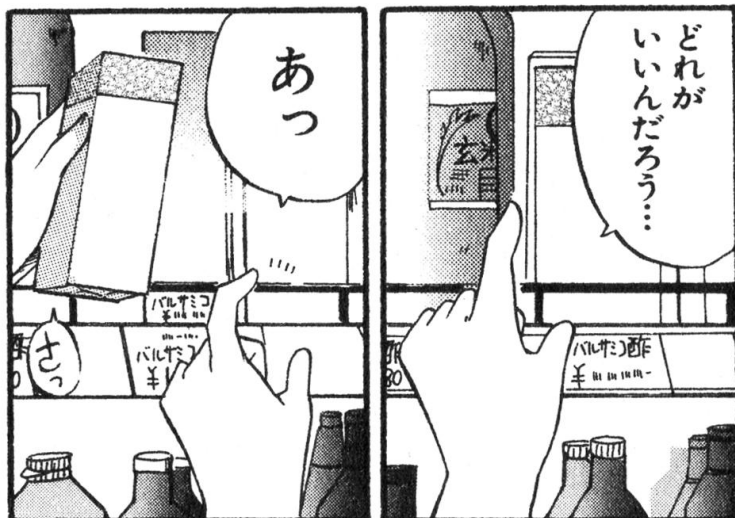
100円祭

イテテ…

情けないわねぇ
あれくらいで!!

自分は逃げといて
よく言うよーー…

……あら？
あなた達…

あ 麻子さん！
ずざざっ
ばん
偶然ね
あなた達も
買い物に？

ポチくん
何でそんなに
離れるのよ
別に…
鮮魚コ

なんだか
見慣れない
お酢ですね
これはバルサミコ
と言って
ぶどうの果汁から
作った お酢よ

私達
お酢を買いに
来たんです
あら
私もなのよ
精肉
ずる
ずる
ずる

ぶどう？ へーっ
お酢ってお米から
出来るだけじゃ
ないんですねー
ええ お米以外に
穀物・ぶどう・りんごや
果実酢などが
あるのよ

バルサミコは
お酢と言っても
濃厚で深い甘みがあって
料理をひきたててくれるの

それに香りも良くて
果物に
そのままかけても
おいしいのよ
へーーっ

ーーでも
お酢なんて
どうするの?

いや とある人が
体が柔らかくなる
から飲めって…
体が?
それは
迷信よ
そーなん
ですか?

まあ それとは別に
お酢は体にいいからね
疲労回復や食欲増進に
効くし お酒と一緒に摂れば
二日酔いの防止にもなるわ

疲労回復かあーっ
今はそれがありがたいかも…
そのまま飲むなら黒酢やリンゴ酢玄米酢なんかがマイルドで飲みやすいわね

とあるるんは米酢をゴクゴク飲んでたけど
ふ・ふーん丈夫な人ね…

料理用なら米酢やバルサミコがおすすめね
BALSAMI

あとダイエットにもお酢はいいのよ
えっ♥

きゃーっ♥勉強になっちゃった♥
ん？何してんの？
カリカリカリカリ

栄養分の必要以上な消化吸収を抑える作用がある上に
栄養
栄養
もういらん

ちょっとご主人…失礼！
わっ⁉
何だよ？
ほら…どーせ酢を使った料理教えてって言うんでしょ？
さしっ

体内に取り込んだ栄養分のエネルギー代謝を促進する作用があるの
栄養
栄養

えへ…悪いね ありがとう…
がらがら
じゃ私はこれでっ!

プゥ

……

けりっ!
ガッ

!!!

ぎゃーーっ!!!

あの…桃子さん?
桃子さーん…
無視
無視

夕食が出来ましたよーーっ
ピクッ
ぐー

いつもの酢豚をワンランクアップ

ちょっとイタリア風　バルサミコ酢豚

材料（２人分）

・豚もも肉（塊）…200ｇ～300ｇ

下味用調味料
・醤油…大１
・おろししょうが…………１かけ
・酒…………………………小２
・片栗粉……………………大２

・赤ピーマン…………………½個
・黄ピーマン…………………½個
・玉ねぎ………………………½個
・タケノコ（水煮）…………½本
・椎茸…………………………３個
・ナス…………………………２本
・にんにく（みじん切り）…１かけ

合わせ調味料

・バルサミコ酢…大２
・砂糖…………大½
・酒……………小１
・醤油…………小１
・スープ………大２

・水溶き片栗粉…大２（粉１：水２）

準備

1 豚肉は一口大に切り
下味用調味料に
漬けておく

2 野菜類は
適当な大きさに
切っておく

1 下味調味料に
漬けておいた豚肉を
油で揚げる

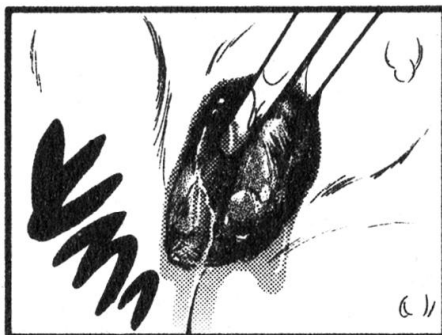
2 フライパンに油をひき
にんにくを炒め、香りが
立ってきたら野菜を加える

3 一端器に
とっておく

4 空いたフライパンに
合わせ調味料を入れ
温まったら水溶き片栗粉を
入れてとろみをつける

5 豚肉と野菜を入れ
全体的に絡めて
出来上がり!!

完成!!

ぱくっ
おいしーっ♥

いつもの酢豚とはひと味違うよね！
何だか疲れが飛んで行く感じがするよ

よし！僕もひと味違う作品描いて編集長をギャフンと言わせてやるぞー!!
その意気よ頑張れーっ!!

ほらキリキリ歩くーっ!!
何でまた長谷川さんの所に通わなくちゃいけないいんだよ

私はねポチくんにもっとたくましくなってもらいたいのよ!
締切のばせ？
フザケンな!!
あ

どしたの？
あれが例の編集長さ…
ぎりぎり

編集長!お話があります!!
ん？キミは…何かね？

丁度いいじゃないビシッと言ってやりなさいよ!!
よ…よーし!!
ぎっ!

きっ!

!?

お酢は身体に良いって知ってます？

ROUND
10
花粉症には体質改善を

むず
むず
ふえ・・・
ぶえっくしょん!!
わっ!?
きったないわねね
反則よそれ!!
くしゅ
だって花粉症が
ひどいんだもん
しょーがない
じゃない!!
ずび

目もかゆいし…
ぐしゃ…
あ…いかん
頭がボーっとしてきた…
相変わらずスキだらけね
わわっ!?
あだっ
もういっちょ!!
わっ…? わわっ
わーーっ!!

ギブアップ?
あい
選手控え室
あだーっ!!!
ぶっ

コンコン
うーっ…花粉症さえなければつかさになんか負けないのにイ…
しゅるしゅる
はーい
あ…あの桃子さん!!
どきどき
ぼ…僕デビューした時からのファンで…そのっ

桃子 疲れてる所悪いけど時間いいかい?
ぎっ

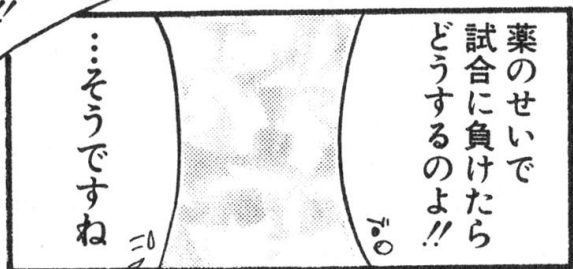
お前のファンだって言う知り合いが来ててさ
入んな

応援ありがとうございますー♡
あー桃子さん!やっぱり可愛い♥

さ…サインお願いします!!
ばっ!

ああ…この潤んだ瞳ほんのりと上気した頬…
まさしく僕の天使だ!!
花粉のせい

ハイ
どーぞ♥
ありがとう
ございます!!
あの良かったら
プレゼントを…
がさ…
わ 嬉しい♥
何ですか？
お菓子か何か
かなー？
どうぞ
受け取って
下さい!!
バッ!!!!
あんた!!
人が苦しんでる所に
何考えてんのよ!?
桃子さん？
痛い！
痛いっスよ!?
桃子!?
何してんだよ!!
か…
花粉が…!!
むわ
あ…でも
幸せ…♥
意識薄れてきたけど…

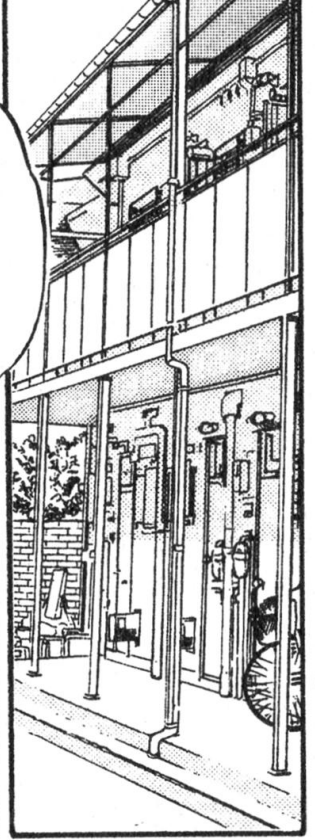
…あ〜〜〜〜……
体もだるいし
思考能力ゼロだわ…
薬は
飲まないの?
だって飲むと
眠くなるじゃない!!
薬のせいで
試合に負けたら
どうするのよ!!
…そうですね
ね
ぐじゅ
え?
自分で行けば
いいじゃないか
ヤ・だ!!
外は花粉が
とびまくってる
もん!!
花粉症を
食事で直すには
どうしたらいいか
麻子さんに聞いて来てよ
行くのやだったら
直るまでず——っと
買い物とゴミ出し
行って来てね!!
え?
ついでに
この振込と
郵便局と
画材と…
ユンケルとモカと
砂目トーンと
コミケ申込と
コピー用紙と
酒
え
え??
え?
…聞きに
行って来ます…
がちゃ
えーっと
他には…

シュ～…
エアコンとかでね
それも
もちろん
あるけど
便利な時代になり過ぎて
現代人の抵抗力が弱って
きてるせいもあるわね
花粉症が
出始めたのって
戦後の杉の木
大量植樹の
せいなんだよね？
ぎゅっ
便利に
なりすぎて？
花粉症に
なる人の原因は
いろいろあるけど
・食物繊維の不足
・冷たい、甘い物の
摂りすぎ
・食品添加物
・ストレス
・不規則な生活
・運動不足
…etc
今は冬でも
夏野菜を
食べられるでしょう
それも原因の
一つなのよ
え？
ダメなの
それって
東洋医学では日本の
夏野菜を冬に摂ると
冷え症体質になると
考えられて
いるんだけど
その冷え症の人が
花粉症に
なりやすいってわけ
きゅうり
なす
枝豆
すいか
確かに
年中
ありますね
トマト
etc…

逆に冬の野菜は
体を温めるように
なってるの

だから
江戸時代の人のように
季節の物を季節に
食べてれば
花粉症になんか
ならないってわけ
へ――っうまく
できてるんだねぇ

確かに江戸時代には
食品添加物もなかった
だろうしな――

短期的に考えるなら
甜茶 シソの葉 生姜など
アレルギー症状を
抑える効果の
ある物をたべる事だけど
ノンカフェインで
甘いのでお子様
にも安心!
甜茶
やっぱり長期的に
体質を改善しないとね

でないと
また来年も
苦しむ事に
なるからね
なるほど
ね――
で 具体的に
どのような食事が
良いのですか?
ハイハイ…
もう 怒る
気力もないわ…

ただいまー
あ おかえり ポチく…
何よその格好!?
ざっ
張り子の唐辛子を肩から下げてさ「とんとん七味唐辛子♪ひりひり辛いが山椒の粉〲♪」って売り歩いたんだって
だからそれがどうしたのよ
コスプレ?
警戒
警戒
似合う? これは江戸時代の唐辛子売りの扮装なんだ
花粉症体質を改善するには体を温める食材が良いんだってさ
そしてその代表的な調味料が唐辛子ってわけ!
さっ
なるほどね…それでわかったわ…
な なんだよ その目は…
警戒
警戒
じーっ
てゆーか寒っ!!
早く着替えたら?

そら豆ごはん

☆緑が鮮やか！☆

☆材料（４人分）☆

- そら豆（むいたもの）…１カップ
- 生姜（細切り）…………１片
- 米…………………………３カップ

- 出し汁……３＋3/4カップ
- 塩…………小さじ2
- しょう油…大さじ1
- 酒…………大さじ1

作り方

1. そら豆は硬めに塩ゆでし、薄皮をむく
2. 米を研いで30分程水につけざるで水気を切っておく
3. 出し汁、調味料生姜を入れて米を炊く
4. 炊きあがったらそら豆を加え10分程むらす

おいしーーい♥
ほふ ほふ

江戸時代の人って
こんなに美味しい物
食べてたのね！
季節感のある
食卓って
良いもんだね

よおし！これで
花粉症とは
さよならね！
ぽん
気が早いってば

サングラスやマスクで
防御するのはもちろん
こまめに目を洗ったり
うがいするのが大切だよ
室内に入る前は必ず
髪や服についた花粉を
払い落としてね
さっ
さ
花粉のつきにくい
ツルツルした服
着たりとかもね

あくまで
体質改善の為の
食事だから
花粉症対策は
別にしないと…
どうするの？

…ふーん

一応自分も着てみる
江戸時代の料理を教えてもらったんだよ

江戸時代？
どんな物を食べてたの？

ぴらっ
それが今とあまり変わらないようなんだ

えーっと炊き込みご飯と味噌汁が基本で
おかずは魚介類や季節野菜の煮物焼き物が中心だったみたいだね
江戸の食文化

で 今日の献立は何？
体を温める効果の高い鶏肉とごぼうの煮物

それに そら豆の炊き込みご飯さ！
楽しみー♥

昔の食事で体質改善！
江戸時代風 鶏とごぼうの生姜煮

☆材料☆

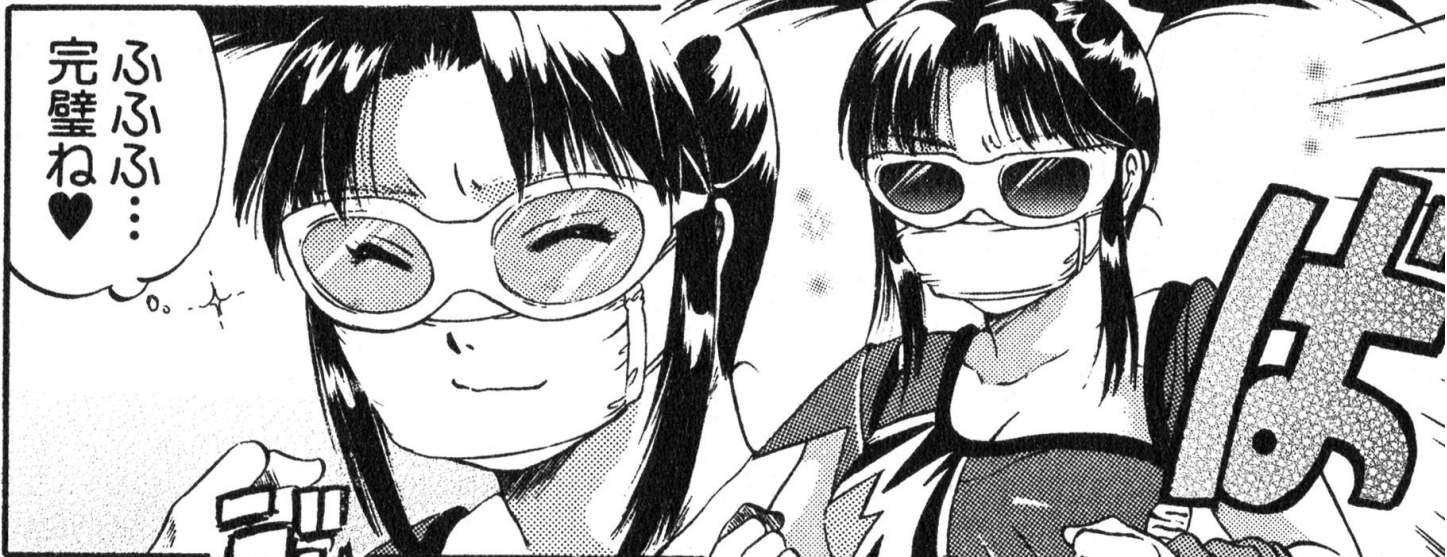
・鶏もも肉…300g
・新ごぼう…4本
・生姜………2片

煮汁
・出し汁…2カップ
・醤油……大5
・酒………大2
・みりん…大2
・砂糖……大1.5

・赤唐辛子…1本
・油…………大2

☆下準備☆

☆作り方☆

翌日
桃子!!
今日は鼻水飛ばさないでよ!!
今日は大丈夫よ負けないからね!!
ちゃんと秘策があるんだから!!
秘策?
桃子!つかさ!出番だよ!!
はーい
い…一体どうした事でしょうか?
ザワ
ザワ

ふふふ…
完璧ね♥
ばん
星野桃子選手がなんと
覆面を着けて
登場しております――!!
何考えてんだよ
お前は!!
どーせ
ろくでもない事
だとは思ってたけど…
こんな事だろうと
思ったよ…
桃子さーん…どうして
可愛い顔を
隠しちゃうん
だよお〜…

ROUND
11
中性脂肪を減らそう!

ん―――…
ブニッ

何すんの？
桃子
ぷにぷに

ポチくん最近
太ったんじゃない？
WEAPN
13
そうかな…

きっと運動不足ね
ダイエットしないと
ヤバいかもよ…
むにゅ～

髪の毛だって
いつまであるか
わかんないし――
わやわや

不吉な想像
しないでくれよ!!
将来のPさん
←10年後
DEATH!

ぷる
ぷる
そうだ!
お腹につけるだけで
やせるっていう
ダイエット器具買おうよ!
ぱらら
アブトロニックだっけ?
THE 通販
ザ・通販

どうして
そうやって
楽しようと
するわけ?
ぎゅ~~~っ!
てっ
ぬけるぬける~

ジムでも行って
鍛えてきなさいよ!!
え~~~っ?
○×スポーツセンター
入会金タダ!!

だって私
ガッチリした男の人が
好きなんだもん♥
うっとり
Never
Ever
怒られるよ…

そんなこと
初めて
きいたけど…
ひ弱なポチ君には
悪いから
黙ってたのよ…

あ・そ
嫌ならいいわ
また長谷川さんに
頼めば……
ピ
ピ

喜んでジムに
行ってきます!
ばたん!
あ
ラーメン屋さん?

スポーツクラブ
ＳＰＹ
がこん
がこん
はぁ———…
運動ってあまり好きじゃないんだよな…
がこん
がこん
ざっ
こんにちは———
新会員の方ですよね？
は　はい！
インストラクターの川島美佳ですよろしくお願いしますね！

わ…キレイな人やねえ…♥
あら？
ぎこっ
ぎこっ
こちらこそよろしくお願いします！

ちょっと負荷が強すぎましたか？
ど…

いえ！そんな事ありません!!大丈夫です!!
ぎゅおおおお

ガッ
うっ
ぐき
から から

ご無理はなさらないで下さいね…
情けな！
あ〜〜〜…あはは…

〜〜〜〜…!!
きゃっ！星野さん大丈夫ですかっ？
ぶらん ぶらん

いい所見せようとして頑張りすぎちゃいました……
…まあ

※血液中のコレステロールや中性脂肪が極端に多い状態。

※動脈の内壁に脂肪がついて血管が狭くなったり弾力性が失われ、血の流れが悪くなる病気

一週間後

じゃあジムに行ってくるね
いそ いそ
ん――……

ここん所毎日じゃないあんなに嫌がってたくせにどうしたの？
ぱり ぱり

べ…別に…
何か怪しいな…

と…とにかく行ってきまーす!!
ばたん
!!
あ ちょっと!

…ん――…?

ほ…ほら…僕の仕事は一日中机の前だろ？いい気分転換になるんだよ
…………
…………
……ふーん

スポーツクラ
♪
ズンタタ ズンタタ

ハイ！
ぷるっ
ぷい
ぷい
身体を前に
倒して——
はーい 次
走っていきまーす！
ハイ
ワン・ツー
ワン・ツー
…ふーん
ぴしぴし
こんな事だろうと
思ったわ…
京都
DYNAMITE

はい今日は
ここまでです
お疲れさまでした

ふー

頑張ってますね
星野さん

今日も
いい汗かいたな
明日も
お願いしますね!

ふー

余分な肉がとれたら
なんだか
動くのが楽しく
なってきちゃって

ふふ…

最近 身体も軽く
なってきたんですよ!

それは
良かったですね

いやこれも
美佳さんの
おか…

ぎゅっ

!!

もっ…
桃子っ！
どうしてここに？

どーもおかしいと
思ったら…！
こーゆー事だったのね！
ち…違うんだ…
僕は純粋に
スポーツを…

くる♥
あ
どーも♥

あれ？ 星野さんって
独身だったんじゃ…？
天然
！
ダメ押し

ウ・チ・の・主・人・が
お世話になってます

………
ピク
ピク

こぉおんの！
バカ亭主!!
ぎゃ〜〜〜っ!!

RESTAURANT
双葉グリル
ガラッ
いらっしゃいま…
麻子さんこんにちはーっ
……………
ど…どうしたんですか？ご主人元気がないみたいですけど…
スポーツクラブで頑張りすぎちゃったみたいなんです
ぬ…！
あら？それはまたどうして……
思い出し怒り
ギッ
あぁ…それでお疲れに……
ま・たった今やめてきましたけどね！
…きかない方が良さそうね…
ね 麻子さん！この人に中性脂肪を増やさないための食事を教えてあげて下さい！

か…簡単に言っちゃえば肉や動物性脂肪砂糖を食べない事ね
油も使うなら加熱しても酸化しにくいオリーブ油や菜種油にすべきね
あと調理法で言うと揚げ物は絶対にダメ
ふんふん
ふんふん

進んで食べるべきなのは唐辛子やにんにくなど基礎代謝をうながすものや

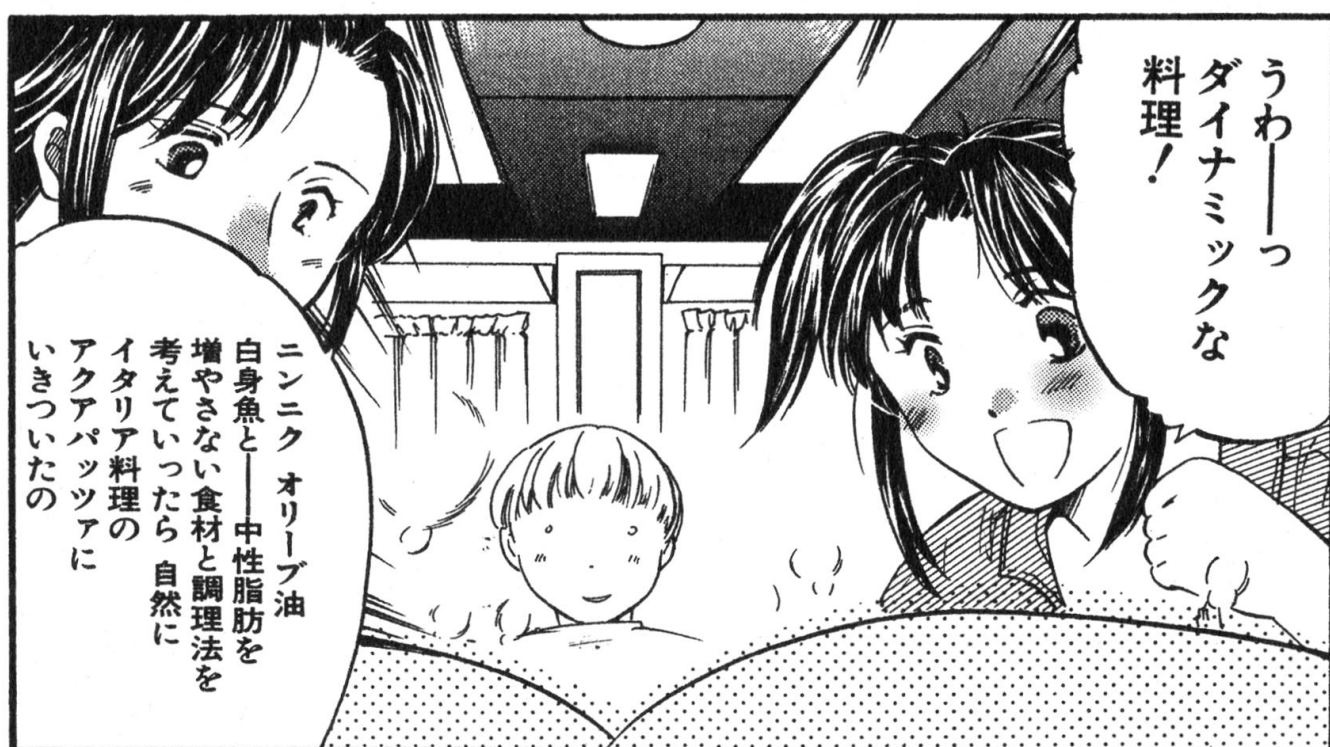
鶏のササ身や魚の白身などの低脂肪タンパク食品
オラ オラ
そして 野菜や精製度の低い雑穀類ね

じゃあ今日は麻子さんお勧めのダイエット健康食をお願いします！
ヲ願イシマース

は…はい…ちょっと待ってね…

一応ウチにもメニューがあるんだけどな……
きゅ

お待たせしました

うわ——っ
ダイナミックな
料理！
ニンニク オリーブ油
白身魚と——中性脂肪を
増やさない食材と調理法を
考えていったら 自然に
イタリア料理の
アクアパッツァに
いきついたの

白身魚のアクアパッツァ

材料

- ・ほうぼう（白身魚）…2匹
- ・あさり（砂出し後）…200g
- ・黒オリーブ……………10粒
- ・タカの爪………………2本
- ・にんにく………………2片
- ・トマト…………………2個
- ・アンチョビ……………5切
- ・水……………………3カップ
- ・オリーブオイル…大さじ1

●下準備●

あさりは塩水につけて砂出しする

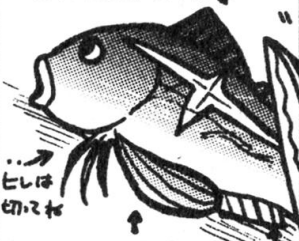
にんにくはみじん切りにトマトも細かく切る

●魚の下ごしらえ●

1 うろこをはがし

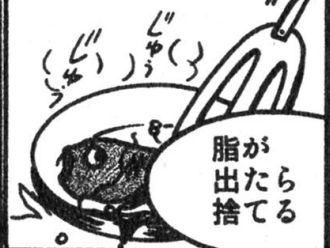
腹を開いて内臓を出す

2 水で流しながらキレイに洗い水気をふき取っておく

3 火の通りを良くするため、背びれにそって一本と両面に垂直に一本、切れ目を入れる

4 全体に軽く塩をふっておく

●作り方●

1 鍋にオリーブ油をひきにんにく、タカの爪を入れ、香りが立ってきたら魚を入れる

2 こげ目がつかないよう両面をじっくり焼く

3 他の材料を入れ水を入れて煮込み

煮汁を魚にかけながら火を入れる

4 仕上げにオリーブ油をたっぷりかけて完成!!

カチャ
カチャ

美味しいーーーっ♥
わーっ♥

ね
こんなにおいしくて肥満を防止できるならウチでもしょっちゅう作りましょ！
どうせ作るのは僕じゃないか…
もう効き目が？

ハイこれレシピね
どーも…
そしてやはり僕が受け取るわけやね…

ぎゅっ！
今なんかよからぬ事考えてたでしょ！
いえ！そんな！めっそうもない!!

あーあ…こんな事なら麻子と結婚しとくんだったかな…
カチャ
カチャ

麻子さんは身体鍛えてらっしゃるんですか？
え…ええ…まぁ水泳とかね…

この人最初つけるだけで
やせるっていう
健康器具買おうと
してたんですよ――!!
見習いなさい!
ま…まあ…
おほほ……

あ そうだ
野菜仕入れすぎちゃったの
良かったら持ってく?
ぱっ
わーい♥
ありがとうです♥

えーと…
何か箱…
12の運動で、
ボディに
ころんアフロトニック
↑パチもん

全身運動
こん
……通販
お好きなんですね
………はい

ROUND
FINAL
栄養バランス満点の魚じゃが

いきますよーーー
先輩!!
ガシッ
ドォ
だんっ!
オオオ
わーーっ
来なくていいーーーっ!!
星野桃子対如月陽子のアイドル対決は第3ラウンド如月選手のフォール勝ちで決着がつきましたーー!!
陽ちゃん
陽子ー
お疲れー
陽子!よく頑張ったね
桃子!後で話あるから
ぎく
選手控え室
お前 何年目だと思ってるんだ!? 新人じゃないんだぞ

可愛いだけで
ちやほや
される時代は
終わったんだよ
このままじゃ全部
陽子にファン
持ってかれちまうよ
………

一年間の海外取材ですか？

うちで出してる週刊誌の連載企画でね

シルクロードを旅して現地から毎日絵日記を送ってほしいんだ

子供向きではないが良い経験になると思うよ

はぁ——あ
いーもん…私には
ポチくんが
いるもんっ
やんなっちゃうな
もう
あ——もう!!
帰ったらポチくんに
慰めてもらおーっと!!
ただいまぁーっ
ポチくん?
…お帰り
桃子…

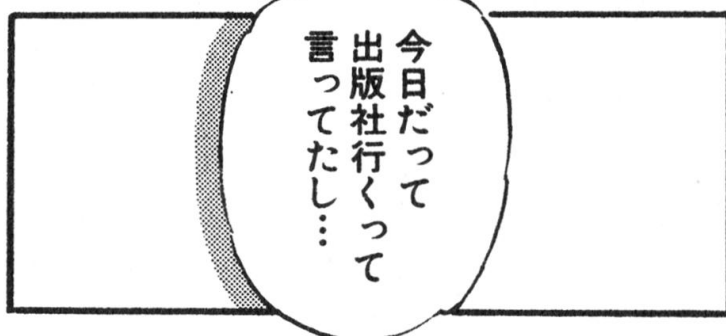
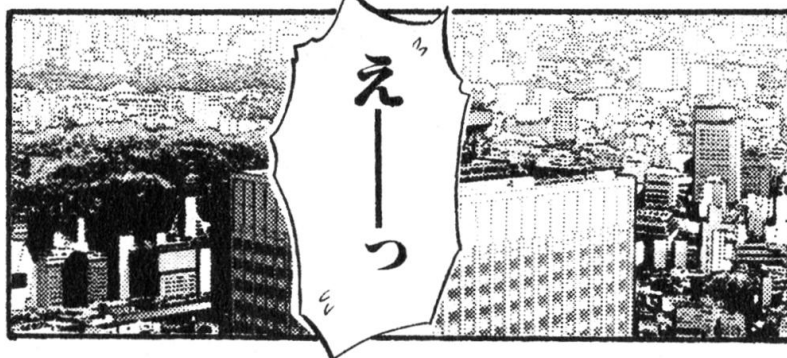
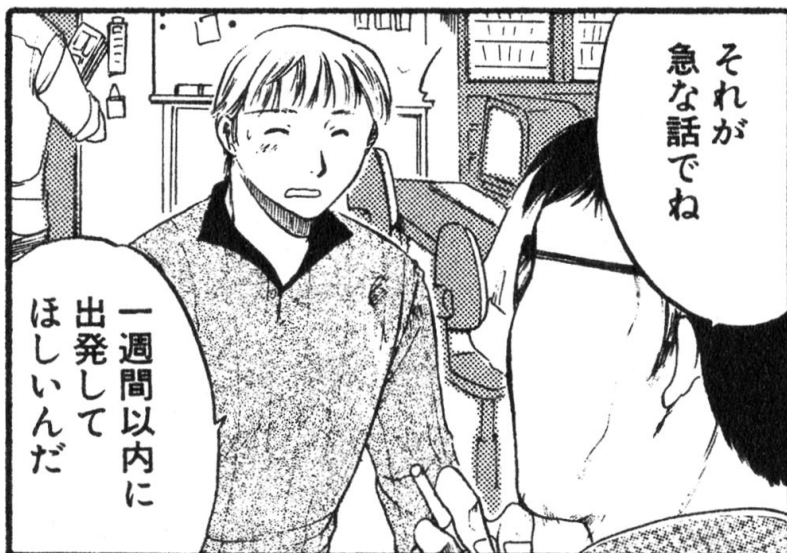
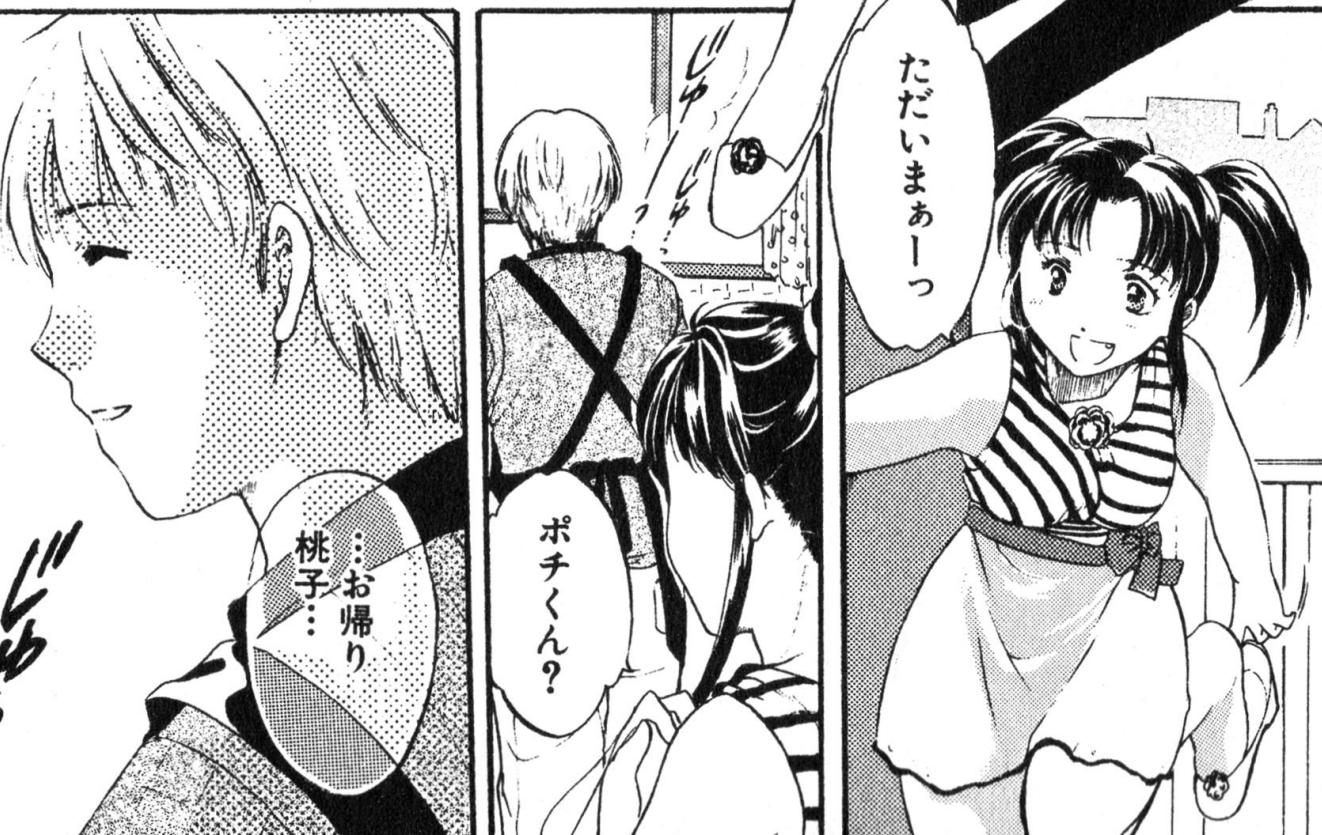
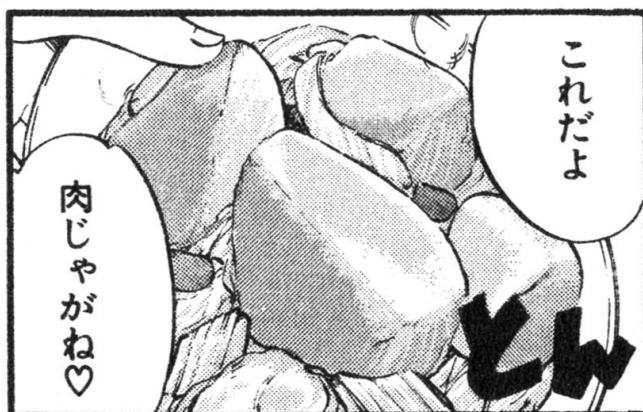
……
…どしたの？
何か暗いけど
また
ボツだったのかな…
ちょっとね…

おなかすいたーっ
今日のごはんは何？
ガタッ
かちゃかちゃ

これだよ
肉じゃがね♡
とん

それは「肉じゃが」じゃなくて「魚じゃが」なんだよ
かたん
へーっお肉じゃなくてお魚なんだあ

いいかい桃子
君はプロのスポーツ選手なんだから栄養のバランスを考えて食事しなきゃいけない
そのためには「まごはやさしい」を常に食事に揃えなきゃダメだよ

…この魚じゃがのようにね…
「まごはやさしい」？

栄養バランス満点！
まぐろの魚じゃが

材料

- かじきマグロ（切り身）…………3枚
- じゃがいも…………………………3個
- 玉ねぎ…………………………1／2個
- しいたけ……………………………4枚
- そらまめ……………………20粒ほど
- しょうが…………………………1かけ

醤油…………………大さじ5
酒……………………大さじ3
みりん………………大さじ2
さとう………………大さじ2

- だし汁…………………2＋1/2カップ

小麦粉
煎りゴマ　〉適量
サラダ油

下準備

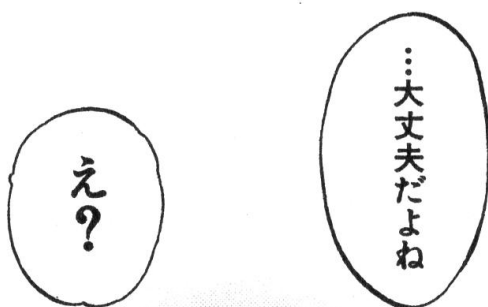
1
鍋に油を熱し
生姜・マグロを焼き
軽く火が通ったら
器にとっておく

2
再び油をひいて
玉ねぎを炒め
しんなりしたくらいで
じゃがいも
しいたけを加える

3
だし汁・調味料を
加えアワをすくいながら
いもがやわらかく
なるまで弱火で煮る

4
そら豆とマグロを
加えさっと混ぜて
器に盛り
ごまをふりかけて完成!!

栄養バランスのキーワード「まごわやさしい」

ま	豆類	たんぱく質／マグネシウム	大豆、小豆など豆類、豆腐、みそ、納豆
ご	ごま	不飽和脂肪酸／ビタミンE	ごま、ナッツ、アーモンド、くるみ
わ	海藻	ヨード／カルシウム	わかめ、昆布、のり、ひじき
や	野菜	ベータカロチン／ビタミンC	緑黄色野菜、淡色野菜、根野菜、ねぎ類
さ	魚	たんぱく質／亜鉛	いわし、さば、鮭、さんま、貝類
し	きのこ	多糖類／食物繊維	しいたけ、しめじ
い	いも	食物繊維／炭水化物	じゃがいも、さつまいも

ごちそうさま！
おいしかったー♡
えへっ
こぽこぽ…
ぎゅう〜っ
ど
どうしたの桃子…

…大丈夫だよね
え？

パッ
よ…っと
だ
だ
麻子さん！
だっ
えーん
麻子さーん!!
わっ…ど
どうしたの？

あなたは
夢に向かって
頑張ってる彼が
好きなんでしょう？

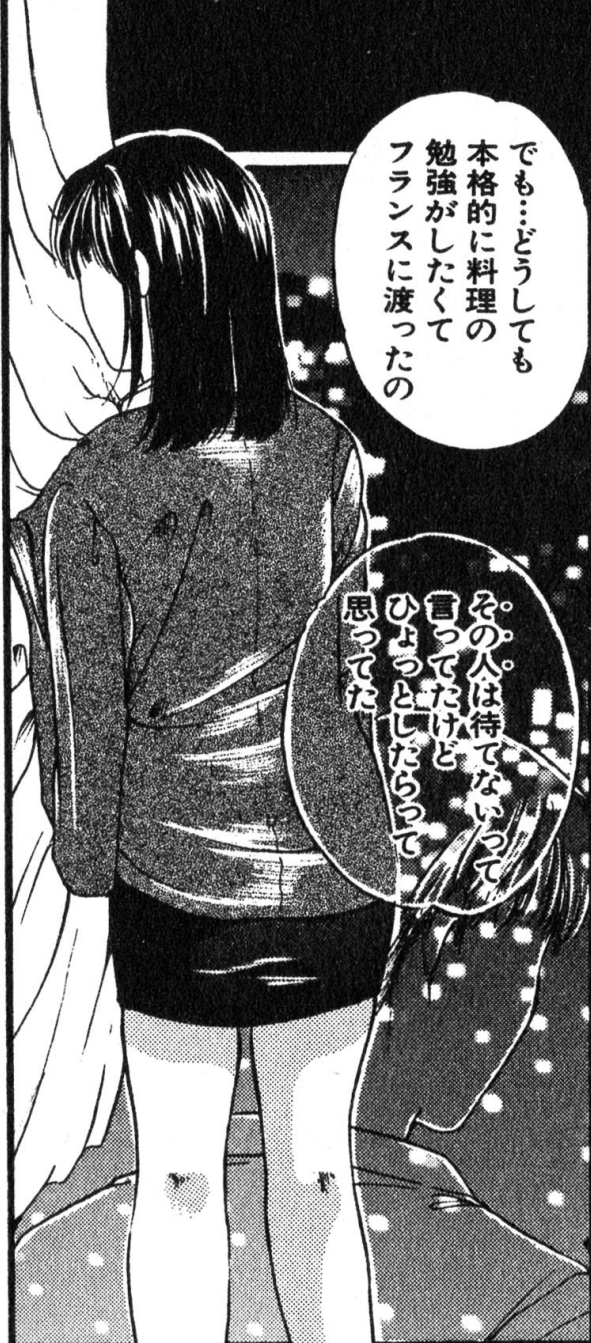
理屈では
わかってますけど…
でも…でも嫌!!
だって浮気するに
決まってるもん!!

だったら…
応援してあげなきゃ！
女として　妻として！

心配なら
ついて行けば
いいじゃない
そんなの
無理です
私にも仕事が
あります

後輩だって
強くなってきたし…
私だってこれから
本当に頑張らなきゃ
いけない時なんです
…休んでなんか
いられません…!!

それはわかるけど…
二人は絶対に
離れるべきでは
ないと思うわ
…どうして
ですか？

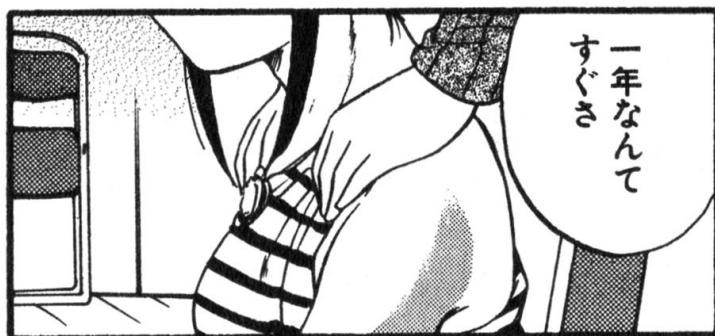
私にも…昔
とっても好きだった
人がいてね…

でも…どうしても本格的に料理の勉強がしたくてフランスに渡ったの

…その人は待てないって言ってたけどひょっとしたらって思ってた

それってもしかしてポチくんの事じゃ…？

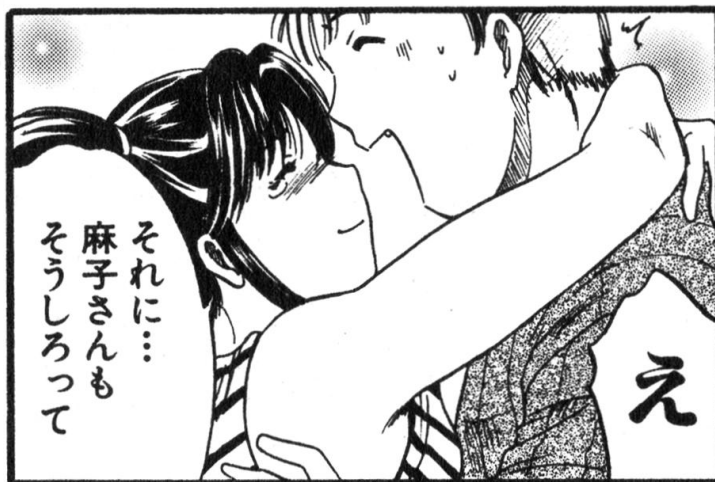
………

…昔の話よ

ここにいたんだね
ずいぶん探したんだよ
ポチくん…
一年なんてすぐさ
必ず何かを掴んで帰ってくるから…待っていて欲しい
……
いやっ!!

わかってくれよ
桃子…
僕も男としてそろそろ
勝負をかけたいんだ

行っちゃダメなんて
言ってないもん…
え？

…私も

私も一緒に
行くって
決めたから!!

え？ど…
どういう事？
私気付いたの
大切なものは絶対に
手放しちゃ
ダメだって!!

え
それに…
麻子さんも
そうしろって

麻子が…？

新東京国際空港
出発の日――
わざわざ見送りに来てもらってどうもすいません
みんな…ありがとう!!
またリングの上で戦おうね
先輩！私もっと強くなって待ってますから!!
ヘンな物口に入れるんじゃないよ!!
あー心配だ心配だ
良いレポートを期待してるよ

……
ハイ！
じゃ…
行ってきまーーす!!
カーン
カーン
カーン
あ〜あ…
あのバカ…本当に
行っちまったよ…
ずび
ゴォ
ゴォ
…麻子さん
来なかった
ね…
…ああ
ゴォ
ゴオオ

ふう
やっと2人きりになれたね
ゴオオオオ…
そうだね…
ごろごろ
これからもず〜〜っと一緒なんだから♡
麻子さんと付き合ってた頃の話をね♡
えっ？あのっ…!!
にやっ
じゃそろそろ聞こうかしら
結婚する時に隠し事はしないって約束したわよね!!
ぎゅむむ〜〜っ!
イテ──ッ!!
こんな事なら一人の方が良かったよーっ
じたばた
お客様!!機内ではお暴れにならない様お願いします!!

「キッチンファイター」完

ごあいさつ。
こんにちは。作画担当の土屋です。
ここまで読んで下さってありがとうございました
この作品は私にとっていろいろな意味で
初体験の事が多く、いたらない部分も
かなり(か)あると思いますが、大変勉強に
なりました!! 思い出いっぱいです。
いろいろな人のお世話になりまして
こうして形になってとっても嬉しいです!!
全ての人に感謝をこめて…。またどこかでお会いしましょう!!
2002. 6. 土屋友郎。
『TOMORROW's garden』
http://www.ccn.aitai.ne.jp/~junpaz/

【初出】
「アクションピザッツ」掲載
2001年7月18日号
9月15日号
10月19日号
11月17日号
12月21日号
2002年1月19日号
2月23日号
3月20日号
4月20日号
5月17日号
6月15日号
7月19日号

ACTION COMICS

2002年9月28日　第一刷発行（検印廃止）

著　者●画・土屋友郎　作・はらまさお

発行者●諸角　裕

発行所●株式会社　双葉社
〒162-8540　東京都新宿区東五軒町3-28
TEL:03-5261-4818(営業)
TEL:03-5261-4851(編集)
振替00180-6-117299
双葉社ホームページ　http://www.futabasha.co.jp(すべての書籍・コミックが買えます)

装　幀●コマツ＊タカヨ

印刷所●光成社印刷株式会社

落丁・乱丁の場合は本社にてお取替えいたします。
定価はカバーに表示してあります。

ISBN4-575-82726-6 C9979

9784575827262

ISBN4-575-82726-6

C9979 ¥600E

雑誌50158-67

1929979006006

定価：本体600円＋税

キムチ入りチギミ

材料（4人分）
- キムチ………50g
- 豚薄切り肉…50g
- ネギ…………適量

（タネ）
- 小麦粉………3/4カップ
- かたくり粉…小さじ2
- 溶き卵………大さじ2
- 水……………1/2カップ
- 塩……………ひとつまみ
- ごま油………適量

少し水気を取ったキムチ、わけぎ、豚肉を3〜4cmに切る

2の上に1を並べ、タネの周囲が乾いてきたら、裏返して焼く

フライパンにごま油をひき、大さじ2杯くらいのタネを直径6〜7cmに薄くのばす

キムチ入りチヂミの完成！